



بہرہٴ ژیانہ کا ساخلم

منتدى إقرأ الثقافي

www.igra.ahlamontada.com



تویتیّن من لدور
ساخله میّ به لاکرین



د. عدنان صالح ٹاکر میمن



به‌ره‌ق ژیا نه‌کا ساخله‌م



د. عدنان صالح ناکره‌یی

۲۰۱۹



ناقص پرتووکے: بهرهؤ ژيانه كا ساخلم
(۱۸۸ تویٹین من لدوور ساخلمی بهلاقیرین)
نقیسه ر: د. عدنان صالح ناکرهی
پیداچوونا زمانے: کهمال رههزان ناکرهی
دیزاین و بهرگ: نازاد مستهفا
تیراژ: (۱۰۰۰)

چاپ: چاپا نیکی ۲۰۱۹
ژمارا سپاردن: ۲۱۶۳ / D- ل پرتووکخانا بهدرخانیان / دهوک
چاپخانه: چاپخانا پاریزگه ها دهوک



ديارک بو:

- روحا بابى من يى کو ب خەمخۆرى و دلسۆزىيا خۆ
بەرى من دايە خواندن و زانستى
- دايکا من يا دلوقان کو ب رەنج و مانديبوونا خۆ
دەرگەهى خواندنى بۆمن پتر بەرىن کرى
- هەقژين و زارۆکين من



سۆپاسى بۇ:

- رېفەبەريا گىشتى يا ساخلەميا پارىزگەھا دھۆكى
- بۇ چاپگەھاندنا قى پەرتووكى
- رادىويا دەنگى كوردستان / ناكى
- بۇ ھارىكاريا تەكنىكى

پیشگوئن:

ل دهسټپيکي دونيا يهک سوپاس بوته خوانده ځاني هيڙا کو ته نه و
په رتووکه ب دهسټخوځه ټيناي، نهغه په رتووکا من يا چواري يه ل زغیرا
ره وشه نښيريا ساخلمی کو نارمانجا من به لاڅکرنا هوشیاری يا
ساخلمی يه دناؤ جڅاکي مه دا.

دڅي په رتووکي دا کومه کا تويټين خو من تيدا کومکړينه کو ل
تورين جڅاکي دا هاتينه به لاڅکرنا، تويت دهينه پيناسه کړن ب وه شانا
چند په يښه کان دتورا تويته ري دا کو هژمارا پيټين وي دسنوردار کړينه
(بهري نها ۱۴۰ پيت بوون لي نوکه تو دڅي هه تا ۲۰۰ پيتان
کومکهي دنيک تويت دا)، له ورا دڅي په رتووکي دا من ۱۸۸ ژوان
تويتان ټينايه خوار کو بابه تين جورا وچورين لدور ساخلميا گشتي
(خورانا ساخلم، گرنگيا وهرزشي، رهفتارين نه تهنډروست، ره وشه نښيريا
سيکسي، گرنگيا نقشستني و تيشکا جه تافي و سروشتي و هتد) و
هندهک بابه تين دیکه لدور نه ساخي يا نه (نه گه ريڼ وي)، نيشانين
نه ساخي، خو پاراستن، چاره سهرين سروشتي).

ب هیشیا مفا وهگرتنی و بورینا ده مه کی خوش دگهل فی هه قالی
 گرنگ (چونکی هاتیه گۆتن پهرتووک باشتیرین هه قاله)، و ئه گهر ب دلی
 ته بوو هیقیدکه م فی پهرتووک لی ده ژ خو بتنی نه هیلی و بو هه قال و
 که سوکارین خو به لاقکه ی ژبوی گه هاندنا مفا ی چونکی جفاکی مه بی
 بی به هره ژ پهرتووکین ساخله می ب زمانێ کوردی (ده قووکا به هیدینی)
 نه خاسمه پهرتووکین گریدای ب بابه تین ساخله می فه.
 فیان و ریژین من قه بوول بکه ن.

برایی وه
 د. عدنان صالح ئاکرهیی



بۆچی پێی یێن هندهك كهسان قه‌دسوژن و گهرم دبن:
تێكشكاندنا ده‌مارا - نه‌ساخيا شه‌كری - قه‌خارنا زیده‌ یا مه‌ی -
هه‌ودانیڤ گه‌روویان (فطریات) کیماسیا قیتامین B12 - عه‌جزا
گۆلچیسکا - غودا ده‌ره‌قیا ته‌مه‌به‌ل - ته‌سکبوونا ده‌مارێن خوینی
حه‌ساسیا پیستی پێی ژبه‌ر بکارئینانا ماددێن پا‌قژکرنا عه‌ردی
ئه‌گه‌رێن میراتگه‌ری (وراثی).



ئه‌گه‌ر ته‌ ژان و نازارا سو‌فانی هه‌بیت ب قان چوار جو‌ره‌ خوارنان
چاره‌سه‌ریکه‌:

- ★ دژه‌ ئوکسیدا: وه‌ك زه‌ره‌وات و فیتی
- ★ ئومیگا ۳: وه‌ك ماسی - خاریڤن ده‌ریایی - چه‌ره‌ز، توفك
- ★ دژه‌ هه‌ودانا: وه‌ك كورك‌م - زه‌نجه‌بیل
- ★ پرو‌تینا كۆلاجین



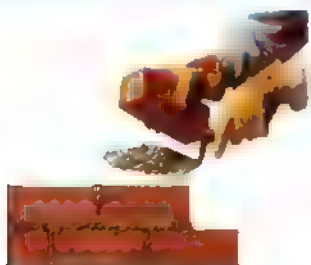
ڤیتامین C

دشیت مروقی ژ په نجه شیرا خوینی - لیوکیمیایی پاریزیت
چونکی خانین ریشه کیش ئانکو (خلايا جذعية) پیدقی ب بره کئ
زوری قئ ڤیتامینی ههیه ژبوی بهر هنگاریا په نجه شیرا.
ههژی یه بیژین ڤیتامینا سی دناؤ ترش و ته ماته و زهرزهواتئ به لگ
کهسک دا ههیه.



ژبوی پاراستنی ژ په نجه شیرا مه مکی چەند ریکه ک هه نه:

خارنن ساخه م: تژی زهرزهوات و فیقی و پروتین و کیم ژ شه کر و دوهن
و خوئ و خوارنا قودیکا - سهنگا لهشی کیم بکه - وهرزشی بکه -
شیردانا سروشتی - حه بکین مه نعی بکار نه ئینه - جهین گۆمانا
تیشکی هه بیت، خو ژ دویریخه - مهیی نه فه خو - خو ژ پشکنینی
هه یقانه و نوژداری بی بهر نه که.



هوستاكار و كرىكارىن چىمەنتويى سى جارا پتر، تووشى رۇماتىزمى دىن ژخەلكى دى.

ئەو مەرۇقتىن دىكارگەھ و دىوارى ئەلكترونى دا كاردەن دوو جارا پتر توويشى قى ئەساخىيى دىن قەكۇلەر ئەگەرى قى چەندى بۇ پىسبوننا ھەوا و ژىنگەھى دزقرىننەقە.



ئەو خوارىن فشارا خويى ئانكو زەغتى دىنە خوار:

شەرىپەتا ھنارى - سىپىناغ - گۇنىژ - فستەق - شەوەندەر - زەيتى زەيتىنى - شكولاتا رەش - توقى كتان - كەرەفس - تەماتە - پىتات كونجى



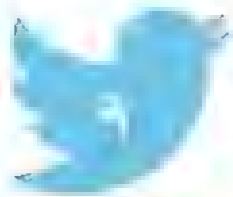
خۇر خوارنا گيزا بى بەر نەكە چۈنكى:

- ئاستى بەكتريايىن باش درويشيكاندا زىدە دكەت
- وەك پرېباوتيك كار دكەت
- يا زەنگىنە ب ئومىگا ۳ و ترشيىن لينولىك
- بۇ دلى باشە و رىژا پەنجەشيرا كىمدكەت.



نەگەرېن خرخر زارۇكى لدەمى نقتىنى:

- ستويربونا گەللا (بەلاعىما) - زىدە گۈشتى دناۋ دفتى دا -
- ھەودانىن گەورىى - ھەستىاريا بورىين باى - حساسى - رەبو -
- ھەستىكى خار بى دفتى - اغراف - راوەستيانا ھەناسى لدەمى
- نقتىنى - sleep apnoea



ژماره يا چاڼه ريكه رين نشته رگه رين گه هشتيه لوتكي ل بریتانیا
پتر ژ چوار ملیون که سان چاڼه رين ژقاني نشته رگه رين خونه
نه ځه ري پتره ژ ستانده ري جيهاني کو ديژيت:
پيدځه ۹۲٪ ژ نه ساخان نشته رگه ري بو بهينه نه نجامدان دماوي چوار
هه يقان دا.



نیشانين غودا ته مه ل (کسل الغده الدرقيه)

زوی وهستیان و هه ستا بي تاقه تيي - حمزا خوارني کيم دکه ت لی
مروځ قه له و دبیت - پیست هسکبون - ته زیبونا پی و دهستان -
پرچ و هریان - به ردوام هه ست ب سهرمايي دکه ت - قه بزی -
تيکچوونا حمیزی - دهنګ زری - دلته نگی - لی دانا دلی هیدي دبیت
به ژن کورتي و نه زمان مه زنی لده ژ زاروکان



**دژە میکروب (مضاد حيوي) - ئانکو ئەنتى بايوتيكىن سروشتى
هەنە:**

سیر - ھنگڤين - کورکەم - خەلا سېڤى - توفى گرىب فروتى - کەلەمى
زەيتى گىزا ھندى - خوارنېن ترشکرى - مەلەرە - ماست - ئوريگانو



قەكۆلېنەك دېئىرئيت:

بىتئىبوون دژيانىدا ئانکو (حياة الوحدة - loneliness) زيانىن وى
لسەر ساخلەمىي پترن ژ قەلەويى و جگاركېشانى.
خۆ جوداكرن ژ جفاكى و ژيانا بىتنى مەترسيا مرنا بەرى وەخت ب رېژا
%۵۰ پتر دكەت.



تو دشی هه‌شت مفا ژ خوارنا گیلای بیینی:

دژه ئوکسیده - دژه همدانه - خه و خوشکهره - نازارین سوڤانی کیم
دکته - چه‌وریا زکی کیم دکته - نیشان و گرژیا ماسولکان پشته
وه‌رزشی سقکدکته - ریژا جه‌لتا میشکی (ده‌ماغی) کیم دکته
ریژا نه‌ساخیا (داء الملوك) کیم دکته.



چایا زه‌نجه‌بیلی (هه‌ر چه‌نده‌تاما وی نه‌هندا خوشه) لی یا پر مفایه:

دژه ئوکسانه (بکوژی خانین په‌نجه‌شیری) - دژه همدانه (بهره‌قانی
له‌شی بهیز دکته) - زه‌نگینه ب قیتامین C و مه‌گنسیومی
به‌لی نزانم ل بازاری مه‌بوچی یاکیمه.!





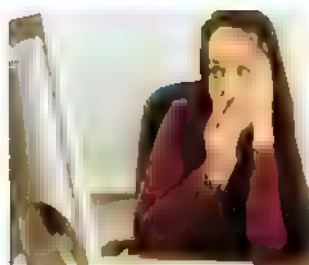
بشان رىكان خوژ بەركىن زراقى پيارىزە:

زىدە ئاۋقە خارن - خوارنا فېتىق و زەرەھواتى - كېم خوارنا دوھنى و
گۆشتى سۆر - كېمكرنا سەنگا لەشى - ئەنجامدانا وەرزشى - زەيتى
زەيتىنى ل جەھى روھىن دى ب كارىينە - خوارنن زەنگىن ب
(لىسىپىن)ى بخۆ: گۆلبەرۆژ، فاسولى، باقلق، ھىك، شىر - ژقە خارنن
ھىزى و غازى دوير بکەقە



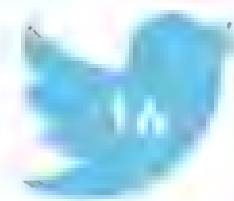
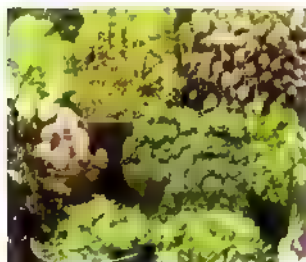
(ھەلبەت لدويق قەكۆلىنەكى) ئەپەكى چەرەزى

(گىز، فستەق، گەزو، باھىف، بىندەق، فستەق عەبىد)
رۆژانە مەترىسا نەساخىت دلى كېم دكەت ب رىژا ۳۰%ى
نەساخيا شەكرى ب رىژا ۴۰%ى
پەنجەشېرى ب رىژا ۱۵%ى
مرنا زوى ب رىژا ۲۲%ى



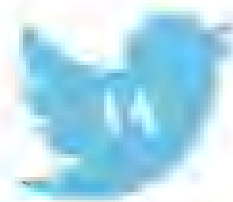
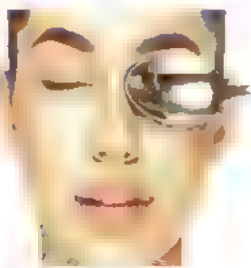
گەر تە نیشانی نەساخیهکی هەبیت، گۆگلکونا بابەتین
ساخلەمی شاشیهکا مەزنە و دی تە ئالوزترکەت.!

گۆگل (هەر چەندە دەستکەڤتەکی مەزنێ تەکنەلۆژیا نوی یە) لێ
نەساخیین مەترسیدار زق دکەت و ئاریشین سڤک و مشە پەراوێز
دکەت و دی لێبەر مەرۆقی بەرزەکەت.



پروئتین نە بتنی دبەرەهەمین ئاژەلی دا هەنە (وەک پیرانیا خەلکی
هزر دکەن) بەلکو هەندەک زەرەواتین تژی پروئتین ژێ هەنە
مینا:

باقلکین سويا - برۆکلی - لویک - ئالینۆک - پتات (کرتوپە)
کڤارکین سپی - گەنەشام - کەنگر - کەلەمییا کەسک



چاره سه ریا چاڅ ودرمتنی پشٹی ژ خه ورا بوونی، بشان ریکین
سروشتی نهوژی ب دانانا:

پاته یین تهر - کیسکین چایی که چکه کی تهزی پارچین خیاری
دناڅ ناڅا تهزیدا لسهر چاڅی ودرمتنی داننی بو چهند خوله که کان.



زهیتنی زهیتیننی ژیدمره کی باشی دوهنن ساخلمه

نه گهر ل جهی دوهنن دیکه بو چیکرنا خوارنی بکاریت زور بی
مفاداره

لی زیده بی دخورنا ویدا (وده دناڅ زلاتیدا) کولسترول و قهله ویی
زیده دکه ت.



کورکم دژه نوکسانه و دژه هه ودانه کنی بهیژه.

زۆر یا کاریگهره، نه گهر بهیته خوارن دگهل بیبهرا رهش (چونکی دی میژتنا وی زیده دکهت درویشیکاندا)، ههر وهها نه گهر برینین سۆتییان پی بهینه چهورکرن (نانکو وهك مهرهم بهیته بکارئینان)



نه ههمی هه ودانه كا گهلالا (به لاعیما) پیدقی ب نشتهرگه ریئیه.

پا کیژ گهلاله (به لاعیم) پیدقی ب نشتهرگه ریا ده رئینانی یه.؟
- هه ودانین سه رئیك پتر ژ ههقت جارا دساله کی دا - نه چوونا قوتابخانی پتر ژ دوو هه فیتان دساله کی دا - گهشکین تایی - بیهنکورتي - بیهنا نه خوش یا دهقی - قونیرا گهلالا (به لاعیما) نانکو (خراج) - مهترسیا په نجه شیرا گهلالا (به لاعیما)



(لەدویش قەكۆلینەكا نوى) پىقازا سۆر خانىن پەنجەشیرى
دكۆزیت.

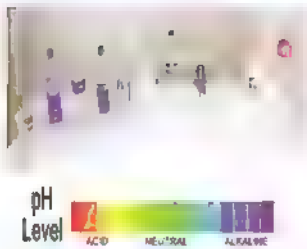
نەخاسە پەنجەشیرا مەمكى و قولونى، چونكى دوو پىكهايتىن گرنى
بجۆفە دگريت:

فلاقونايد و ئنئوسيانىن كو هەر دوو دژە ئوكسانىن بهیژن.



ئەو كارىن زىانى دگەهیننە گەهان:

زیدە تىكستكرن و ئەنجامدانا یاريا لىسەر مۆبايلى - قەلەوى -
پىلاقىن گۆزەك بلند - هەلگرتنا جەنتىن گران - روینشتى بۆ دەمىن
دریژ - جگارکیشان - كىم نقتى - كاركرن لىسەر كۆمپىوتەرى بۆ
دەمەكى زۆر - ئەنجامدانا وەرزشى بىى كو بەرى وەخت خۆ گەرم
كەى.



ئىك ژ پېقەرئىن باشىيا جورئىن ئاقا بوتلا دەستىنشان دگەن رىژا ترشىيا ئاشى يە ئانكو (pH)

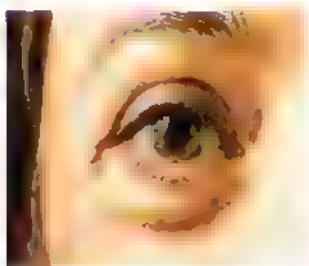
نەگەر پېچەك يا تفت بىت ئانكو (pH) يا بلندىت (ژ ۷, ۴ پتر بىت)
باشترە بۆ ساخلەمىي، چونكى پترىيا قەخوارنىن مە يىن رۆژانە دترشن
ئانكو (pH) يا وان يا كىمە (وەك: چا، قەھودە، و قەخارنىن غازى) و
ئەف ئاقە دى خوينى هەقسەنگ كەت.



يارىيىن ئاسنى چارەسەرە بۆ دلتنەنگىي، وەك حەبكىن دژى خەموكىي (كابه) يا كاريگەرە.

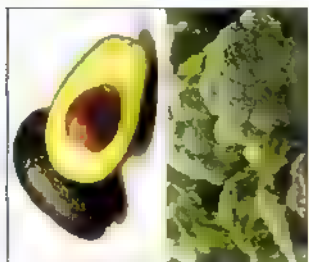
دويقچوونە كا (۳۳) قەكۆلىنان دياركرىه كو ئاقاكرنا ماسولكان ب
گەلەك رىكا هاريكاريا مروقى غەمگىن دكەت:
نیشانىن دلتنەنگىي سقك دكەت - خەوى خوش دكەت - شانين
مىشكى زىدە دكەت - باوهرى ب خۆبوونى زىدە دكەت
زەوقى باشتر دكەت.





چاق وەرمەتتا سپىدەيان بۆ ھندەك ئەگەرەن دزقريتەقە:

ئاسىيۋونا ئاۋ و شلەمەنيان دلەشى دا - ھەساسى - كىم نەستىن يان
زىدە نەستىن - جگاركىشان - ئەگەرەن ھۆرمۆنى - زىدە گريان -
پىربوون



داخوازەك بۆ بازارگانان.

فېقەك و زەرەواتەكى زۆر گرەگ بۆ ساخلەمىي دناۋ بازارىن مەدا
دبەرەنە
ھندەك ژىدەرەن ساخلەمىي بەھسى مفايىن بى سنوورىن ئەقوكادو و
بروكلى دكەن
بىتنى دسۆپەماركىتتىن مەزن دا ب دەستكەقن و ب بەيىن گران.!!



نە بتنى زەلامىن ژنانى ھەنە

دەركەشت قايرۆسان ژى ئەڭ دەردە لدەڭ ھەيە!!

ھندەك قايرۆس تۆندترن بۆ رەگەزى نىر و دنەرمەن بۆ ئافرەت و كچكا،
ئەگەرى قى دياردى قەكۆلىنەر دزقرىنەڭ بۆ ھەزا قايرۆسى بخۆ، نە
ژبەر بەھىزبونى سىستەمى بەرگريى بە.



ھندەك رىكىن سروشتى ھەنە بۆ چارەسەريا تاميسكا:

- شويشتنا دەقى ب ئاڧا خويى - ھەڧىر تېشى - يان ئاڧا گىزا ھندى
- غەرغەرەكەرن ب ئاڧا گەرم و پاشى يا تەزى (بالتاوب)
- ئاڧ و شيرەمەنىي و پىڧازا دخوارنا خۆدا زىدە بکەن
- كەرستين كافايىنى و جگارا و خوارنيتن تيژ و گوشتى كيم بکە.



چەۋرىيىن باش دقان جورە خارنان دا ھەنە:

ماسى و خوارئىن دەريايى

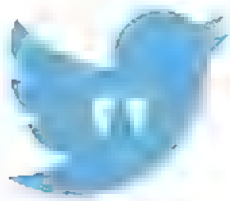
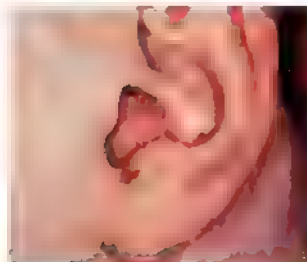
توفك: گۆلبەرۆژ - كولندى شامى - كتان

چەرەز: گىز - باھىف - فستەق - گەزو - بىندەق - فستەق عەبىد

كونجى بتايىبەتى كونجىيىن رەش - زەيتىن و زەيتى زەيتىنى - ھىك -

پاقلە مەنى

زەرەۋات: سىپىناغ - ئەۋكادو.



چىدبىت دىمەنى شە ما گۆھى يى بىزار كەربىت، ئى چو پەيوەندى

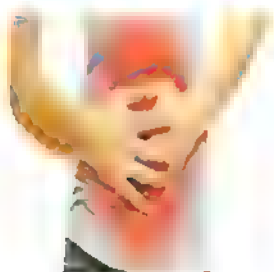
ب پاقتىيى قە نىنە

لەورا پىدقنى ناكەت تۆ ب دەست دەربەينى (چونكى بۆ دىھلىيىت)

بتىنى ئەگەر رەنگى وى يى رەش يان قەھۋايە كى تارى بىت (نىشانى)

ھەۋدانا گۆھى يە





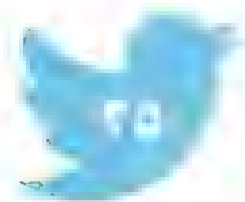
ئەگەر ئارىانا قولونى - تەيج قولون:

جورى خوارنى: گەر ئەساخەك ب ھندەك جورىن خوارنى تىدكېچىت
رەفتارىن خوارنى: ئەگەر بلەز بەيتە خوارن - باش نەھىتە جوين
بەرى نەستىن بىجوى - نەرەھەتيا دەرۋى - ئەگەرى مىراتگىرى
كىمبونا ھورمونىن مېيى نە - ھەودانىن رويشىكان - كىم نەستىن
ھندەك دەرمان



بۇچى پالدا نا داركىن گۆھى بۇ دناڭ گۆھى دا يا مەترسىدارە؟:

- ھەودانا گۆھى و گرتنا كەنالى گۆھى زىدە دكەت
- چىدىيىت پەردا گۆھى برىندار بكەت
بۇ زانن ئەڭ داركە بىتنى بكاردىيىت بۇ پاقىركنا گۆھى ژ دەرڧە، نە بۇ
ناڭ گۆھى يە.



ھىندەك خوارىن و ھىندەك جورىن دەرمانان كارتىكرى ل مىژتئا
دەرمانى درويشيكاندا دكەن:

قەھوہ - شىر - مەى قەخارن - شوكلاتە
عرق السوس - دەرمانىن ئاسن تىدا - دەرمانىن ھەساسىي و دژى
گەشكا - ماددى جىنكو - گرېپ فروت
فىتامىن K



نیشانىن نە خوشيا تالاسىمىيائى:

- رەنگ زەربوون
- گىرۇبوونا گەشەكرنا زارۆكى
- جەرگ و تھىلك ستوير دىن
- دەرھاتنا ھەستىكىن سەروچاقان
- رىژا ھىموگلوبىنى دخوينىدا كىم دىيت



ژبؤى چاره‌سهر كړنا تالاسيميايى چه‌ند ريكه‌ك هه‌نه :

- خوين تېكرنا به‌رده‌وام

ده‌رمانېن دژه ناسن (ديسفيرال) هه‌ر ودها چايا ردش و څيتامين C

- نشته‌رگه‌ريا ده‌رئينانا تخيلكى (بتنى بو كي‌مكرنا پروسا هه‌ليانا
خوينى يه)

- نشته‌رگه‌ريا چاندنا مه‌ژيى هه‌ستيكي (زرع النخاع العظمي) كو
بتنى نه‌قه چاره‌سهر يا به‌ره‌ته.



دل قوتان و دهه‌ هوکار:

زيده بزاف - ره‌وشا ده‌رونى: ترس/ تورپه‌يى - كافايين - جگار كي‌شان -
كي‌م خوينى - كي‌م شه‌ر د خوينيدا - غودا ژه‌ه‌راوى نانكو (غده
سامه‌) - نه‌خوشيېن دلى - دووگيانى و نه‌بوونا هه‌يزى - هه‌نده‌ك جوړه
ده‌رمان



شەما گوھى تە بېزار دكەت؟

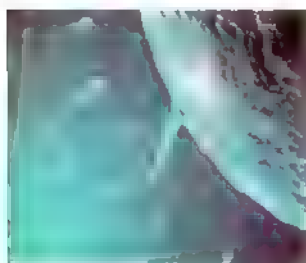
داركتىن گوھى بكارنەئىنە

بەلكو كارەككى سروشتى ھەيە ژبو لادانا شەما گوھى، ئەو ژى بەنىشت

جوينە

بزاڤا ماسولكتىن سەروچاقان ھاندەرە بو دەريئىخستنا شەمايى بو ژ

دەرڤەي گوھى و لدويڤدا ھشك دبىت و دېوھرىت.



جور و رىژا سپىرمىن ئاڤا زەلامى فاكتەرىن گىرنگ بو پروسا

پىتدانى (اخصاب) و دروستبوونا كۆرپەي ھەنە. و ھندەك خوارن

توقى زەلامى بەيىز دكەن:

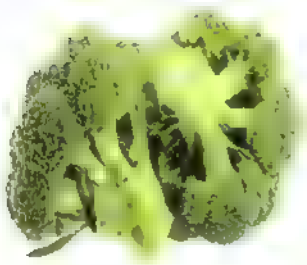
موز - گوشتى سۆر - قەھوہ - شكولاتا رەش - سىر - ھنار - گىز

- نەڤوكادو



زیانیڭ جینز و پەنتولین تەسك:

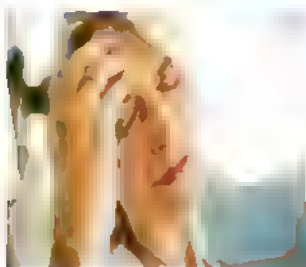
- ★ ئیشان و تەزینا ران و چوكان دروستدەت
- ★ ھەودانین كەرویان (فطریات) بۆ دەھمەنا ئافرەتتی
- ★ تۆڤی زەلامی لاواز دكەت
- ★ بەرسوژیی دروستدەت و پروسا ھەرسكرنی تێكدەت، چونكى فشاری دئیخیتە سەر زكى
- ★ دەوالیین پێیان پەیدا دكەت.



بروکی گەنجینە کا پر مفایە:

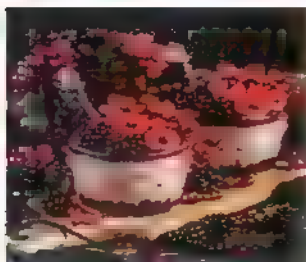
- بەرەفانیا لەشی بەیژ دكەت - ھەستیكى موکووم و پتەو دكەت - ھیزا
- دیتنا چاڤا باش دكەت - فشارا خوینی رێك دئیخیت - دژە ھەودانە
- دژە ئوكسانە - چیبوونەڤا برینا لەزتر دكەت - پروسا ھەرسكرنی
- ب ساناهی دكەت.





ئەو ھاكتەر ئىن سەرنىشانان نىقەيى (شەقىقىي) زىدە دكەن:

كىم خەوى - جگاركىشان - مەى قەخارن - بلندبونا رىژا شەھى
(رطوبة) - پىسبونان ژىنگەھى - ھىكبوون (جفاف) - نەبونان بزاڤا
لەشى - خەم و پوسىدەيى



ھندەك جور ئىن قىقى دھارىكارن بۇ خوشكرنا نقشىتى

نەخاسمە قىقى ئىن رەنگ تارى: ۋەك تىرى رەش و گىلاس و ھلىكا رەش
و توى شەمبى، چونكى بىردىكى زۆرى مىلاتونىنى بۆشە دگىرىت كو ئەۋ
ھۆرمۈنە رىكخوشكەرە بۇ خەوى.





رێگه چارهیین سروشتی لدهمی شالوین سهرنیشانان نیهیی (شقیقه):

خوارنا ساخلەم و هه‌سه‌نگ - تیر نقستن - نه‌جمادانا وهرزشی -
دژۆرده‌کا نارام و تاری دا بیهنقه‌ده - هه‌ناسا کویر و هییدی - دانانا
پارچه‌یین به‌فری یان ژێ دیمکی ئافا ته‌زی لسه‌ر وی ره‌خی سه‌ری.



لدویف قه‌کۆلینه‌کا نوی

نه‌جمادانا کارێ سیکسی ته‌نانه‌ت بۆ جاره‌کی ده‌ه‌قیی دا (لی کیمتر
نه‌بیته‌ ژفی چه‌ندی)

به‌سه‌ بۆ به‌خته‌وه‌ریا هه‌قژینان

ئه‌فه‌ ژێ به‌روفاژی هه‌زا به‌ری یه‌ کو دگۆت: چه‌ند پتر کارێ سیکسی
بکه‌ی باشته‌ره‌ بۆ دلخوشی و به‌خته‌وه‌ریی.



نه گهرين نيشانا ره خي راستي يي خوار يي زكي گه له كن:

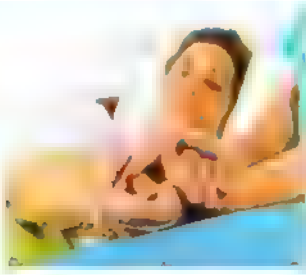
هه ودانين جوراوجور: رژينين لمفاوي، رويشكان، جوبارين ميزي،
مالبچيكي - بهر كي حالبي - كيسكي نافي يين هيلكداني - هه ودانا
رويقيكا كوره - نارينا قولوني - تهيج قولون.



چه وا ده واليبن گونا كارتيكرنن لسهر نه زوكي دكه ت؟

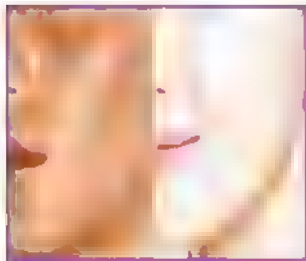
ده واليبن گوني دبسته نه گهر يي زيده بوونا پلا گهر ماتيا دناؤ گونيدا و
نهفه ژي كارتيكرنن لسهر پروسا دروستبوونا سپيرما ناڤا زه لامي
دكه ت و دئه نجامدا لاوازكرنا سپيرما، لهوا دبسته نه گهر يي زيده بوونا
ريژا نه زوكيي لدهؤ زه لاما.

بو زانين ۱۵ - ۲۰% ژخه لك يي ناسايي ده واليبن گونا هه نه!



گرتنا دهستی نه‌ساخی ئیشانا وی سق‌کده‌ت

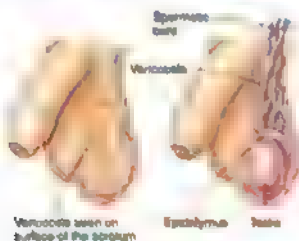
قه‌کولینه‌کا زانکویا کولورادویا ئەمریکی دیارکر: کو ئەو زه‌لامین دهستی هه‌قژینین خو گرتین لده‌می ژدایک‌بوونی ژانین وان کی‌متر بوویه پشتی کو تی‌بینیا نه‌خشه‌کی‌شانا می‌شکی وان هاتیه‌کرن. دیسان ریژا لی‌دانا دلی وان ژی کی‌متر بوویه و هه‌ناسا وان پتر هاتیه ری‌کخستن.



ئه‌و خوارنن ره‌نگی پیستی سپیتر دکهن:

گی‌زهر - تفر - ته‌مامه - بی‌به‌رین ره‌نگ‌اوره‌نگ: سۆر / زهر - کیوی ماسی - زهر‌زه‌واتین به‌لگ که‌سک - چایا که‌سک - بروکلی - فدراوله - به‌ره‌می‌ن سویا

بەرەق ژيانەكا ساخلەم



دقان حالەتان دا، دەوالیڤ گونی پیدقی ب نشتەرگهرین یه:

- ئەگەر ژانەکا زۆر هەبیت و چو دەرمانین ئیشکوژ نارامنەکەن
- بچوکیبوونا قەباری گونی بو کیمتر ژ چوار سەنتیم
- ئەگەر بێتە ئەگەری نەزوکیی.



ئەگەرین خوینبەر بوونا دقنی دابەش دبن بو ھۆکارین لۆکال و یڤن گشتی

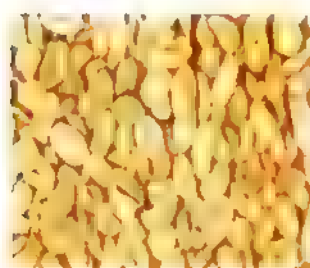
- لۆکال: دەستیو ەردانا دقنی - لاشین بیانی ددقنی دا - ھەودانین دقنی
- زەھر - پەنجەشیرا دقنی - تەسکبوونا دەمارین خوینی - نەساخین
- خوینی: لیوکیمیا/ ھموفیلیا
- ھندەك دەرمان





نیشانين ژەهراوييونا غودى ئانكو (غودە سامە) :

زوى مانديبوون - تورەبوون - ھەزا ساريى زىدە دىيت (ھەردەم ھەست
ب گەرمىيى دكەت) - زەعيفبوون ھەر چەندە ھەزا خارنى زىدە دىيت
- دل قوتان - دەست لەرزىن - زىدە خۆھدان - چەرمىى وي گەرم و
تەردىيت - چاۋ دەرھاتن - زكچوون



لە پەكئى فستەق عەبيدا رۆژانە :

مرنا ب ئەگەرى نەخوشيىن دلى ب رىژا ۴۰% ئى كىمەكەت
مرنا زوى ب ھەمى نەخوشىيەكئى ب رىژا ۲۱% ئى كىمەكەت
نۆچەكئى خوشە بۆ ھەژارا، چونكى چەرەزەكئى نەرزان بەھايە.



هۆکارین زێده میزکرن ب شه قی:

زێده قه خارنا کافایینی و کحولی - هه ودانا جوبارین ده ستافی -
 ئاریانا میزلدانی (تهیج الماشانه) ده رمانین میزهینه ر - نه ساخیا
 شه کری - نه ره هه تی ئانکو (قلق) - ستویریوونا پرۆستاتی - دوو گیانی

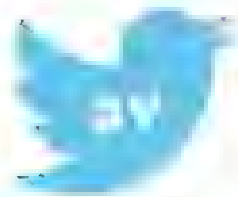


که نگی قه خارنا چایی نه یا باشه؟

چا قه خارن یا ب زیانه نه گهر:

زێده بهیته قه خارن - بهیته قه خارن لسه ر زکی برسی (ب نه خرینی)
 - بهیته قه خارن پشتی خوارنی ئیکسه ر - زێده بهیته که لاندن ئانکو
 که له رهش بیته - زۆرا کهل بیت ئانکو یا داخ بیت





ئەو خوارنن تە، ژقەلەویی دپارنن:

- بەلگن زەرەواتی وەك سپیناغ و جەرگیر و كەرەفس - پاقلەمەنی
- سیر و پیشاز - بیسەرا سۆر - کاری و بهارات - دارچین - باهیف -
- لیمو - شوفان - گریب فروت - زەنجبیل



ل بریتانیا

ژهر بیست نەساخا ئیک، تووشی شاشییه کا پزیشکی دبیت
و سالانە بکوژمی دوو ملیار و نیف پاون زیانی دگەهینتە نابووری
و هلاتی و هەر چوار ژ پینچ نەخوشخانان نە ب سەلامەت دەینە
هژمارتن.





ھۆكۈمەت ھاتىنە خوارا فشارا خوينى:

دوۋگىيانى - نەساخىيىن دلى - نەكاركرنا رڭينا (كظري) و رڭينا
دەرەقى - ھشكبوون - خوينبەربوون - ژەھراوئبوونا خوينى -
جەساسى - دەرمانىن فشارا خوينى



سۇفان نانكو ھەودانا گەھىن چوكى

رېژا وى دوۋجار بوۋىيە دچەرخى بىستى دا
نەگەرى سەرەكى نازقريتەشە بۆ ژىي مەزن يان ژى قەلەۋىي (وەك بەرى
نوگە دھاتە ھزركرن)
بەلكو پىسبوونا ژىنگەھى نەگەرى سەرەكى يە، لدويف قەكۆلىنەكا
نوى.



هندهك رهوش و نه ساخي مروقي قه له و دكهن:

غودا ته مبهل (كيماسيا هورمونين رژينا دهره قى) - دلتهنگى (كأبة)
خه وچرى - هسكبوونا نافره تي (نهمانا هيزي) - نه ساخيا كوشينگ
عه جزا دلى / كؤلچيسكا / ميلاكى - نه ساخيا شه كرى
هندهك دهرمان: وهك ديكسون / هه بكتين مهنعي / دهرمانين ته پداريي
(صرع)



قه كولينه كا نوى

چايا بابونج

خه وى خوشدكهت (بهروفاژى ههمى جورين چايا ديكه كو دخه وزرن
نانكو خه وره قينن)، هه روه ها ژيبي مروقي دريژ دكهت چونكى دژه
نو كسانه و دژه هه ودانه و چه وريين خويني (كولسترولي) كي مدكهت



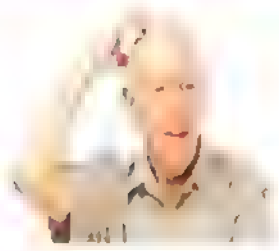
خۇژ نەينوكا ژيړ گوشتى پياريژه:

خۇ دوير بيخه ژ پيلاقتين تەسك - بوياغى نەينوكا بكار نەئينه -
سەنگا لەشى كيّم بكة - نەينوكى راستەوراست بېره و زۆر قوت نەبېره
ليشا كوژيى نەينوكى بلند بكة پشتي شوين دييتەفە چەرمى
دەورو بەرڤ نەينوكى ژيښەنەكە



ماددى فلورايدى (ئەقا دەيتە بكارئينان بۇ بەرنگاريا رزيوونا ددانان)

ئيدى ناييت بۇ ئاقا فەخارنى بهيتە زيڭدەكرن، لدويڤ نويتيرين
ناموژگاريتن ساخلەمى، چونكى دبيتە سەدەمى دروستبوونا غودى
(ستويربوونا رژينا دەرەقى)



نەھ فاکتەر مەترسیا ژبیرکرن پیری ئانکو زهایمەری ژێدە دگەن:

قەلەوی - جگاریکیشان - بلندبوونا فشارا خوینی - نەساخیا شەکرێ
تەسکبوونا دەمارا خوینا سەرەکی یا سەری - زێدەبوونا هورمۆنی
هوموسستین - دلتنەگی (کابە) - دل نازکی - نەخویندەواری

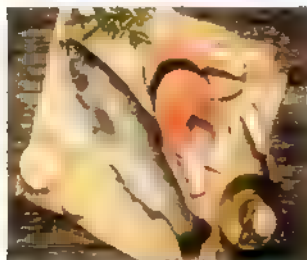


خوارنا یەك گراما کورکمی روژانه دگەل جەمی تیشتی دی مروۆفی
بیرتیزکەت و میشکی بهێز دئیخیت و چیدبیت ژێ نەخوشیا شەکرێ
دقوناغا دەسپێکێدا چارەسەریکەت.
ئەقە ژێ قەکۆلینە کا نوی دایە دیارکرن.



ناسور (پۇرگا موى يا) كى توخمى پتر دگريت؟

چينى گەنجا (ژيى ۲۰ - ۲۹ سالى) - زەلام پتر ژ نافره تان - سپى
پىست پتر ژ رهش پىستا - زىده روينشتنا سەر كورسيكى - شوفيرين
ريكين دوير - سەرباز - مروقتين زىده خوھى ددەن - مويين زفر و
رهق - قەلەو - پيس و چركن - ميراتگري (وراثي)



خوارنا ماسيى هەقتيى دوو جارا مروقى دپاريژيت ژ هەشت جورين په نجه شيرا

(ئەو ژى پەنجە شيرين: مەمك و پرۆستات و گەرى و سۆرينچكى و گەدە
و قولون و مالبچيكى و پەنكرياسى نە)
چونكى ئوميگا ۳ پروسا دەسيپكى يا پەنجە شيرا رژينان تيكددەت.





رېكېن سىروشتى بۆكىمىكرنا فشارا خوينى:

جگاره و مەي قەخارنى راگرە سەنگا لەشى كېم بىكە - وەرزشى
تەنجامبەدە - خوارنا خۆيى و چەورىيى كېم بىكە - خوارنا پرژ كالسيوم
و پوتاسيۆم و مەغنىسيۆم بىكارىينە: وەك فيقى، زەرەوات، شىر -
بارى دەرۋنى تەنا بىكە



لدويق قەكۆلينەكا نوى

تەسپىرنا رۆژانە كوي بىرنياس ب چارەسەريا سحرى بۆ پاراستنا دلى
نەمازە بۆ ئافرەتتېن كېمتر ژ ۶۵ ساليى، زيانىن وى (نەخاسە مەترسيا
خوينەربوونا ھناقا) پترن ژ مفايا.



بشان ریکان خو ژبه واسیری پیاریزه:

ئاڤ شه خوارنئ و شله مەنیا ن زیده شه خو - ریشالان دخورائئ دا زیده
بکه (زهرهوات و فیقی) - زور نه روینه خار و زور ژ پیته نه به -
چوونا توالیتئ گیرو نه که و ل دەمئ خو فالاکرنئ خو نه گفاشه -
توالیتا شهرقی بکارینه لجهئ یا غەربئ - وەرزشئ نه نجامبده - پاقر
راگره.



(لدویش شه کۆلینه کا نوی)

دوو نه گهرین دیکه بو شیردانا سروشتی زیده بووینه
یا ئیکئ: رویکیکن زارۆکی ئاماده دکەت ژبوئ وەرگرتنا خوارنئ رهق
ئانکو زادی.
یا دوویئ: کیمکرنا ریژا توشبوونئ ب زک ئیشانئ پشتی خوارنئ.



بشان ريكان خوژ قەرحا گەدى پياريزە:

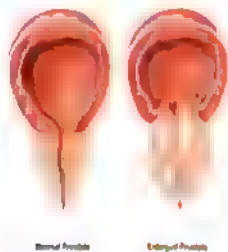
خوارنا پاڤژ و ساخلەم بڤۆ - جگارا و مەى قەخارنى بهيەلە - حەبکين
ب زيان بکار نەئينه - خوژ خوارنين ب زيان دویر بيخە (چەورى -
خوارنين قەلاندی - قەخارنين غازی) - هيدي خارنى بڤۆ و باش بڤي
و درەنگي شەڤ نەخۆ. (کيم خورى دايمخوربه)



ماددين کيمياوى بين دناڤ گولاڤ و سپرهين پرجى دا دبنه
نەگەرى زوى هشبوونا نافرەتى نانکو (سن الياس)

پشتى هاتيه ديتى کو بکارهينهريڻ فان کەلوپەلان ۲ - ۴ سالان زويتر
هشبووينه ژ خەلکى دى.

بەرەش ژيانەكا ساخلەم



ستېربوونا پرۇستاتى كى تۇخى دگىرىت پتر:

دانعەمر - رەش پىست - قەلەو - تەمبەل - نەساخىن فشارا خوينى
و شەكر و تەلەيوفا مىلاكى ھەى - خوارىن زىدە ب دوهن و
بەرەمىن چىلى (گۆشت و شىر) - مىراتگىرى (وراشى)



لدويف (قەكۆلىنەكا نوى)

فشارا خوينى دەمى پىچەك بلند دبىت بۆ دانعەمران نە گەلەك يا
مەترسىدارە

ئەگەر يا سەرى (systolic) نىزىكى ۱۵۰ بىت بۆ ژىي پتر ۶۰ سالى
يا ب سەلامەتە

بەرى نوکە دەاتە گۆتن كو نابىت ل ۱۴۰ ى ببورىت





چارەسەریا بیهنا نه خوش یا لەشی بھان ریکایه :

بیھنخوشکەرین ژ گژۆگیای دروستکرین خوشویشتنا بەردەوام
خوارنا کەسکاتیی زیدە بکە • جلکین سروشتی (لوکە - ئارمیش)
بکە بەرخۆ - خوژ پیقاز و سیر و کافاینی دوبر بیخە - تەرکنا لەشی
ب خەلا سیقی - بکارئینانا ساونایی و تیشکا ژیر سۆر - IR



(لدویق قەکۆلینەکی)

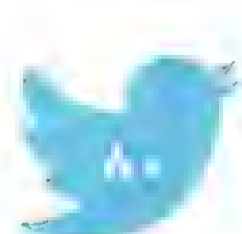
چایا کەسک خانین پەنجەشیرا دەفی دکۆژیت
لی خانین ساخ و نورمال وەکی خو دمینن بی زیان، ئانکو کاریکەرترە
ژ دەرماتین کیمیای و ئوین خانین ساخ و پیس ژیکجودا ناکەت و ھەر
دوو یان دکۆژیت.





هەندە جارا بى پىلاق بىر يىڭە ھەرە چونكى ب رىڭە چوونا پىڭاسى
مفایين خو ھەنە :

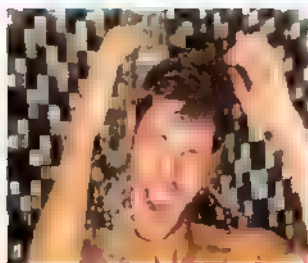
میشك پاڅر دىيت - گەھ و ماسولكىن پى و چوكان بەيز دىن -
رىڭە چوون ھەڭسەنگ دىيت - خەم و دلتنەنگى كىم دىيت - نەستەن ب
ساناھى دىيت - شوحناتىن خراپ ژ لەشى قالا دىن



مروڭين كىم بزاڭ

پشتى ژيى سىھ سالىي ھەر دەھ سالان ۵% ى ژ سەنگا ماسولكىن خو
ژ دەست دەھن

و مروڭەككى كارا يى شىست سالى لەوانەيە ھەمان سەنگا ماسولكىن
سىھ ساليەككى تەمبەل ھەبن.



سەرشویشتن ب ئاڧا سار ب مفاترە ژیا گەرم، چونکی:

بەرەڭانیا لەشی بهێز دكەت - زڤرینا خوینی چالاک دكەت - پلا
گەرماتیا لەشی ریکدنیخت - هاریکاریا مروڤی دكەتن هەناسەكا
دریژ هەلكیشت - هەسکرنا خوارتی ب ساناھیتەر دكەت - پرچ و
پیستی ب ساخلەمی رادگریت - سەنگا لەشی دنیته خوار



ئاڧا شەوەندەری باشترین ڤەخارنا هیزی یە بو وەرزشانان

ماندیوونا دلی یا ژنشکیڤه کیم دكەت چونکی زەنگینە ب ماددی
(نایتیریتا) ئەوا خانەیین لەشی هاندەت کو باشتەر ئوکسجینی
بکاریینیت.





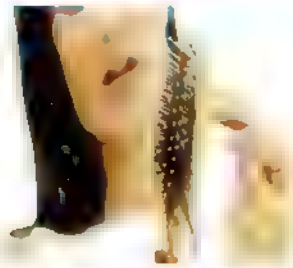
بۇ چارەسەريا غازاتىن زكى، پىدقىه :

خوارنى ھىدى بخۆى و كىم بخۆى و باش بىجى
قەخارنىن غازى و كافاين و مەى قەخارنى كىم بىكەى
كرىم و كەچەپ و تىژى و پاقلەمەنى و شىر و نارى سفر كىم بىكەى
خوارنىن زەنگىن ب رىشالان و پتات و سىر و خەلا سىقى و زەنجەبىل و
لىموى بخۆ
وهرزى ئەنجامبەدە.



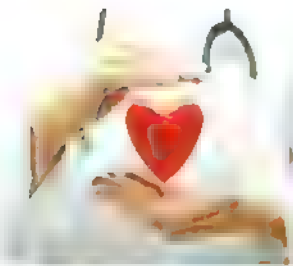
چاقى بتنى سى وەرگىن سەرەكى ھەنە بۇرەنگان :

ئەو ژى رەنگىن سۆر و شىن و كەسك
لى دشىت دەھ مىليون رەنگىن جىاواز ژىك جوداكەت ئەگەر ئەھەر
سى رەنگە بەينە تىكەھەلكرن، يا ھەژى دىاركرنى يو كو ئافرەت پتر
زەلامان رەنگان دىينن.



پرچ ودریانی بشان خورانا کیم بکه :

سپیناغ - ماسی - شوفان - پاقله مهنی - توفکی گۆلبه روژی -
چهره ز: گیز/ فسته ق/ باهیق/ گهزو - پتات - گیزدر - فاسولیا
کهسک - هیك - گوشتی چیلی.



خورانا ساخلم نه قا پیکهاتی ژنه خورانا بهرانی نانکو (Junk food)
هر وه ها کیم خورانا شه کری و شریناهیان و زیده خورانا ریشالان،
شهش جاران کاریگه رتره ژ حه بکین کیم کرنا دوهنی بو بهرینگاریا
نه ساخین دلی.



خوارنا ۲۸ گرامین ماستی

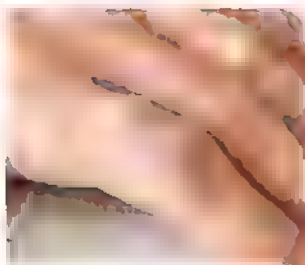
روژانه نەساخیا شەکرى کىم دکەت ب رىژا ۱۸%، چونكى ماست
بى زەنگینە ب کالسیوم و مەگنسیوم و ترشیین ئەمینی، ئەفەزى
کارى ئەنسولینى ریکدئىخیت ئەوا بەرپرس ژ پروسا کونترۆلکرن رىژا
شەکرى دخوینى دا، لى پیدقیە زیدەبى دخوارنا وى دا نەهیتەکرن، و
ماستى خۆمالى بکاربینە، نەبى قودیکا.



بىی دەرمان تو دشیى تايا زاروکی خۇ بهینیه خوار:

بتنى جلکین ناخخویى (داخلی) بکەبەر و پیدقیە دتەنگ بن
ب ئافەکا شیرتیهن ئانکو نە یا تەزى پى و دەستین وى تەرکە
ب خەلى یان زى زەیتى زەیتونى لەشى وى چەورکە
ئاؤ و شلەمەنیان زیدە بدی
نقستن و بیهنقهەدان دگرنگن.





چوار رېځين سروشتي بولابرنه باليكان

- قاشه كا سيري سپي بکه و ب جهی باليکي دا بخشینه
- شهریه تا نه نه ناسي يا تیر پیدا بکه
- ب خه لا سيقي بشوو
- حبه کين فيتامين C دکهل ناقي تیکهه لبکه و ل وی جهی بده.



نیشانين جه لتا ميشکی:

- خافوونا ره خه کي له شي
- سه ريئشانا کتوپر بيی ته گهرين دی
- تيکچوونا شيوازي هزرکرنی و ناخفتنی
- نه هه قسه نگيا ريئه چووننی
- لاوازيا ديتنی.



نينوك دريژ دبن:

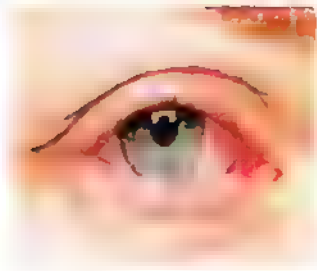
بين دهستی زويتر ژ پتي و بين راستی زويتر ژ چهپی، و بين زهلامی
زويتر ژ نافرتهی و دهاقینیدا زويتر ژ زقستانی.
روژی ۰,۱ ملم و هه‌یعی ۳ ملم دريژ دبن
پشتی لابرنا نینوکي ۳- ۶ هه‌یف مه پیدقین هه‌تا بزقريت، لی بۆ
پتي ۱۲- ۱۸ هه‌یقان دا دزقرن



مه‌ساج، هزرنه‌كه كاره‌كي بی شوله، به‌لكو چه‌ندین مفا هه‌نه:

سیسته‌می ده‌ماری هیور دکه‌ت
نهره‌هه‌تی و فشارین ده‌رونی کیم دکه‌ت
زقرینا خوینی باشت‌ر دکه‌ت
سیسته‌می لمفاوی کارا دکه‌ت
گرژی و ژانا ماسولکان لادبه‌ت





سۆربوونا چاقان نەھیلە بریکا:

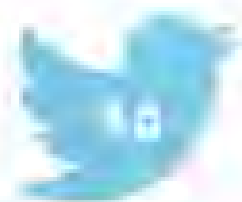
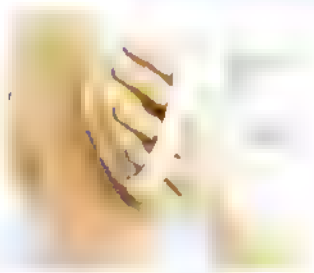
- شويشتنا چاقى ب ئاڧا تەزى
- دانانا پارچىن بەفرى دپاتەيەكى دا يان ژى قاشىن خياري جەمدى
- يان ژى پارچە پەمبى يەكى دئاڧا ساردا، و لسەر چاقى دانى
- خوارىن زەنگىن ب ڧىتامىنان و تومىكا ۳ و زىنكى بخو.



نەگەرى شەقبوونا پانىيت پىيان:

- رىقەچوون ب پىخاسى بو دەمەكى زور دئەردەكى هسكدا - هەودانىن
- كەروويان نانكو (فطريات) - قەلەوى - نارىشپىن زڧرىنا خوینى -
- كىماسيا ھندەك ڧىتامىن و كانزاىان بو نموونە زىنك - ل وەرزىن سالى
- ژى نەخاسە ھافىنى پى هسك دېن ژبەر زىدەبوونا پىلا گەرماتىي -
- تېكچوونا ھۆرمونان.





فرچه‌کرنا له‌شی با هسکی:

هاریکاریا سیسته‌می لفی دکه‌ت کو به‌رمایکین خراپ ژ له‌شی
ده‌ریخیت و خانین چه‌رمی مری دوه‌رینیت و پیستی گه‌شتر دده‌ته
دیارکرن، لی دقیت فرچه‌کی نه‌رم بیت



نیشانین مرنا کورپه‌ی دزکی دایکی دا:

خوینبه‌ربوونا دامه‌نی - زک نیشان - بی هیزی - تا - نیشان خواری
یا پشتی - دل رابوون - به‌رزبوونا نیشانین دووگیانی - نه‌مانا لقینا
کورپه‌ی.





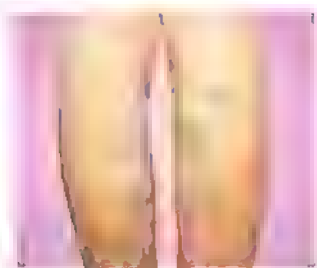
**نه گهر ژيی ته ل ۵۰ ساليی دهر باز ببيت پيدقی يه حه بکين
فيتامينا وهر گری.**

لدويث سه نته ری فه کولینين نه لمانی هاتيه ديتن کو ۵۲٪ ی ژفان
مروثين فی ته مه نی کیماسیا فیتامین D هه یه، و ۲۵٪ ی یا فیتامین
B12 هه یه و ههروه ها ۱۰٪ ی کیماسیا ناسنی و ترشیا فوليک
هه یه.



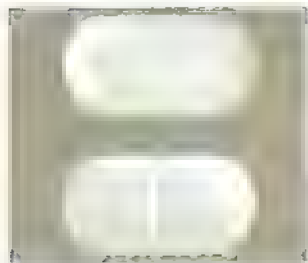
که له می یا مفاداره:

مروثی ژ په نجه شیرا قولونی دپاريزيت - پيربوونی گيرؤ دکه ت -
کولسترولی کیم دکه ت - سهنگا لهشی کیم دکه ت - قه رجا گه دی
چاره سهر دکه ت - زيپکا ناهيليت - ماسولکان هیور دکه ت - ترشیا
يوریک کیم دکه ت.



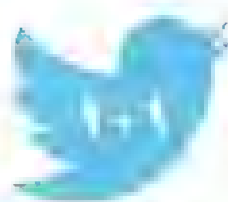
بشان رېكان خۇژدەوالىيىن پىيى بپاريزه:

نەنجامدانا وەرزشى - كىمكرنا سەنگا لەشى - دوير كەفتن ژ
راوەستيانى يان روينشتنى بۆ دەمىن دريژ - بلند راگرتنا پىيان دەمى
نقستنى - تۆند نەكرنا قەيتانين پىلاقى - جلكين زيده تەسك و تەنگ
بكارنەئىنە - نەكىشاننا جگارا.



حەب پىيى ھەبوونا ھىلا نافەرەستى نابىت بەھىتە لەتكرن چونكى:

ئەو حەب يا داپۆشتى يە ب ماددەكى كو ناھىليت تىكبشكىت ھەتا
دگەھىتە ناۋ رويقيكان و ل وىرى دەھىتە مېژتن
ئەۋ حەبە دقيت ھىدى تىكبشكىت داکو بۆ دەمەكى زور يا كارابىت.



ژنده‌رين زهنگين ب قيتامين D:

تيشكا حه‌تاقى - شيره‌مه‌نى ماسى: نه‌خاسه‌ تونه، ساردين،
ماكه‌ريل - زهركا هيلكى - جه‌رگى چيلى - كفارك - فيقى: پرته‌قال،
خوخ - سه‌وزه: سپيناغ، بروكلې - شوفان - سويا



نه‌فكيسكه‌ دقوديكا دهرمانيدا چنه‌ و چ دكه‌ن؟

ژ مادى سيليك يا پيكهاتيه كارى وى ميژتنا شيهداريا زيديه
(رطوبه) دناف قوديكيذا و دهرمانى ب هشكى قه رادگريت نابيت نه‌ف
كيسكه بهيته‌ خوارن.



بشان ريگان گولچيسكان بپاريزه:

- زيده ناؤ فه‌خارنئ
- كونترولكرنا ريژا شه‌كرئ و فشارا خوينئ
- جگاره و مه‌ي فه‌خارنئ بهيئه
- دهرمانئ ب زيان بكارنه‌ئينه
- تيشكا ره‌نگاو ره‌نگ نه‌نجام نه‌ده



ئه‌ري ته نه‌ف پرسياره چو جارا كرييه؟

- پشتي خو زه‌عيفكرنئ چه‌ورييا له‌شي كيئه دچيت؟
- دييته هيژ و گهرماتي؟ به‌رسفه‌كا شاشه!
- ژ ههر ۱۰ كيلوئين سه‌نگا له‌شي كيّم دبن ۸,۴ ژوان دبنه با ئانكو
- دووه‌م ئوكسييدا كاربوونئ
- ئه‌وا مايي دييته ناؤ (ميز و خوه‌دان)



ريکين سروشتي بو سپيکړنا ددانا:

ناقا هه ډير ترشې (سوده) پارچين فوراوولي - تيفلکين موزي و پرته قالي - تیکهه لکړنا ره ژيې ب مه عجين ددانا - غه رغه ره ب ناقا ليمويي تیکهه ل دگه ل خو هې - به لگيت ريحانين هشککري تیکهه لي مه عجين ددانا - غه رغه ره ب نوکسجين روغن (Hydrogen peroxidase) لي څي مادي زيان هه نه.



هاتيه ديتن کو هيڙا ناشوپن (خه يالي)

ماسولکان ناقادکته بيتي نه غامدانا وهرزشي (پشتي راگرتنا کاري ماسولکان بو ده مه کي دريژ)

نه قه ژي هاتيه ديتن پشتي پشکينا ماسولکين وهرزشقان و سهريازان هاتيه کرن پشتي هنده ک رويدانان وه ک پشتي بريندار بووني / جبسکړنا جهي شکه ستی.





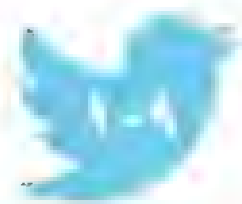
هه‌ناسا ساخلم دڤیت دوو مه‌رج تیدا هه‌بن:

پیدڤیه یا کویرییت: ئانکو هه‌ناسه بهیته کیشان بو ناڤ سیهان و ئیک ژ نیشانین هه‌ناسا کویر نه‌وه دڤیت زک بلندبیت ده‌می هه‌لکیشانن و پیدڤیه یا به‌رده‌وام بیت: ئانکو نه‌هیته راگرتن لده‌می ناخفتنن یان جه‌گۆهرینن.



نه‌گه‌رین ئیشانا ستووی گه‌له‌کن:

زیده نزمکرنا ستووی لده‌می خاندنن، یان لده‌می بکارئینانا موبایلن و لاپتوون دوشه‌کین بلند ده‌می نفستنن - راگرتنا موبایلن دناڤه‌را گۆهی و ملی دا - ئنزىلاقا بربرین ستووی - سوفان - په‌راسیین زیده لیدان



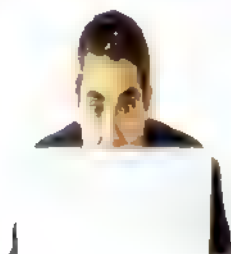
مفایین چایا که سڤ دبی وینه نه :

دژە هەودانە - چەوریڤن خوینی کیم دکەت - سەنگا لەشی دئینتە
خوار - کرمیبوننا دداننا ناهیلێت - بێهنا هەناسی خوش دکەت -
دژە ئوکسانە - پیریوونێ گیرۆ دکەت - پیستی سپی دکەت.



سیر:

- یا زەنگینە ب ئەلیسینی ئەوا دەمارین خوینی فرەه دکەت
- چارەسەریە بۆ لاوازی هێزا سیکسیا زەلامی ب مەرجه کی ئەگەر
روژانە چوار قاشا و ب خافی بخۆی و ئیکسەر پستی سپیکرنی بخۆی.



ژبۆی پاراستنا چاقان ژشاشا لا یتوپی پیدقیه:

- روّناهییا وی کیم بکهی
- دقیت دئاستی چاقی دابیت (نه بلندتریت و نه نرمتر)
- دقیت بهرامبهری چاقان بیت (نانکو نه کهقیتته رهخهکی)
- نیف مهتری بی دوبر بیت.



خوین بهخشین نه بتنن کارهکی خیرخوازی یه بهلکو پر مفایه:

- ئاسنی زیددی پیدقیا لهشی دهر دئیخیت
- سهنگا لهشی کیم دکهت
- دهر فته کا باشه بو نویبونهقا خوینی
- دهر فته بو نه عجمدانا پشکنینا خویهتی
- ههستکرن ب ئارامیا دهرۆنی پهیدا دکهت.



ھەر چەندەكى خانىن ئەندامىن لەشى نوى دېنەقە؟

- خوين: ۴ ھەيىقا - مىلاك: ۵ ھەيىقا - سىھ: ۳ ھەقتيا - پىست: ۲ -
- ۴ ھەقتيا - ئەزمان: ۱۰ رۆژا - گەدە: ۵ رۆژا - رىشىك: ۳ رۆژا -
- ھەستىك ۱۰ سالا - دل: ۲۰ سالا



۱۰۰ گرامىن فستەقا خاۋ پىدقىيا لەشى ژ ڧىتامىن B6 دابىندكەت:

كو ژىدەرى تريتوفانى يە و ئەق ترشيا ئەمىنى دىتە سەدەمى نارامىي و نەھىلانا دل تەنگىي.





هەستىك بهیز دبيت بڤان رىكان:

ئاڤاكرنا ماسولكان و وهزىشېن دىكه - تىشكا حەتافى - نەكىشان
جگارا - كىمكرنا قەخارنا شەربەتېن دەستكرد و قەخارنېن گازى -
خارنېن زەنگېن ب كالسىومى: فېقى، سەوزە، شېردەمەنى، چەرەز،
توفك - ژىدەرېن ئومىگاك: ۳: ماسى و زەيتىن و زەيتى وى.



ل ژاپونى پەيشەك هەيه دېژنى (كاروشى) يانكو مرنا نەهنگاف ژنەگەرى ژىدە شوكرنى

۷,۷ مليون كەس ئەوېن هەفتىانە پتر ژ ۶۰ دەمژمىرا كاردەكن
دەمەترسىي دانە

سالانە ۱۰ هزار ژاپونى تووشى كاروشى دېن، كو نىزىكى رىژا مرنى
يە ژنەگەرى رويدانېن ترافىكا.



پېنج مفايىن ئاق قەخارنا نەخرىنى:

- سىستەمىلىق ھەقسەنگ دىيىت
- پىست گەش دىيىت
- سەنگا لەشى كىم دىيىت
- خانىن ماسولكا و خوينى نوي دېنەقە
- قولونى پاقر دكەت و ھەرس سقك دىيىت.



خارنىن گرنگ بۇ ئاقارنا ماسولكان:

- فىنقى و زەرزەوات - شېرەمەنى - گۆشتى تەنك - رانىن مېرىشكى -
- ھىك - گىز و چەرەز - پاقلەمەنى - دەندكىن تەكوز: وەك شوفان و جەھ و ماش.





بشان ريکين سروشتي چهوريا سهر رانين خو لابه:

خوارنا زهيتي زهيتيني و دوهني ماسيني (نوميگا ۳) - زيده کرنا پروتين و ريشالان و کاربوهيديرين ثالوز - ناڤ قه خارنا زور - کيتمکرنا شريناهيا و خوي و دوهنين دهستکرد و خوارنين بلهز - راگرتنا مهی قه خارني - شويشتنا راني ب ناڤا گهرم و پاشي يا تهزي (لدويڤ نيکدا نانکو بالتناوب) - چهورکرنا راني ب توزا قه هوي - مهساج.



ههر چهنده مفايين پتاتني دني سنوورن

لي لدويڤ قه کولينه کي يا لسهر ۴۴۰۰ کهسان بژ ماوي ۸ سالان هاتيه نه بجامدان، خوارنا پتاتين قه لاندی و فينگهر و چيسين پتاتا ريڙا مرنى دووجار کريه، لي نهڤ گوته پتاتين که لاندی يان بژارتی قه ناگريت، چونکي قه لاندن دپله گهرما زيدهدا يا مهترسيدهاره و چهوريين ترانز بهرهمدنينيت.



کیم نشتن یا ب زیانە:

تەركيزا خواندنێ و بیرتیزیی لاواز دكەت - رویدانێن ترافیکا زیده
دكەت - مەزاجی تێكدەهت (تۆرهیی، دلتهنگیی، خەمگینیي پەیدا
دكەت) - ریژا نەساخیی دلی و شەكری و فشارا خوینی زیده دكەت
- توانا سینكسی كیم دكەت - چرچیا پیستی دروست دكەت - ریژا
پەرسیشی و هەودانان پتر دكەت - سەنگا لەشی زیده دكەت (ئەگەرئ)
قەلهویی یە



یاریین نەتاریی دچە دناڤ لیستا نەساخیی دەرونیدا.

ل سالا ۲۰۱۸ ئی ریکخراوا ساخلەمیا جیهانی (WHO) ب نیازبوو
نەساخیەکی زیده بکەتە دلیستا نەساخیی میشکیدا بناقی)
(Gaming disorder) ئانکو نەساخیا یاریین ئەلکترۆنی. و ژ
سالا ۲۰۱۳ ئی گەنگەشە لەسەر قی رەوشی کریه و پتر گەنجین ژ رەگەز
کور دگریتهڤه دژیی ۱۲ - ۲۰ سالیی دا.



ژبۆی راگرتنا جگاره کیشانی ب ریکه کا لهز بیی کارتی کرین
لاوهکی چهند دهرمانهك هه نه و به شهك ژوان ماددی نیکوتینی
بخوفه دگریت کو گه لهك شیواز ژبی هه نه :

۱ - لهزگه یین نیکوتینی ۲ - به نیشتی نیکوتینی ۳ - چه بکین میژتتی
۴ - سپرین دفتی.

به شهکی دی بیی نیکوتینه کو بتنی دوو دهرمان هاتینه دانپیدان:
Varenicline , Bupropion.



نه گهرین سینگ ئیشانی ژبلی نه ساخیین دی :

دۆخین ترسی - فتقا حجاب حاجز - بهرکی زراقی - بهرسوژی -
گرژیا ماسولکین دناقههرا په راسیا (تشنج) - ره بو و چه ساسیا بورین
بای - هه ودان و جهلتا سیها - هه ودانا پهردا پلوری - هه ودانا گه هین
سینگی - لیدانین دهره کی.





**گەر تە ئارېشا كېم خوينى ھەبىت، پەنايى بۇ قان خوارنان
بېھ:**

سەوزەيىن بەلگ كەسك وەك سېپىناخ - شەوۋەندەر - شەرىبەتا سېئى -
فېئىيىن ھىك بىتايىبەتى مېوژ - گىز و باھىف - تەماتە - خورمە -
ھنار - ژىدەرئىن زەنگىن ب قىتامىن سى - گوشت نەخاسە يى گولكى
و ماسىي - پاقلەمەنى



فىتامىن D نە بتنى بۇ ھەستىكان يا باشە

قەكۆلىنىن نوى دياردكەن كو دوژمنى سەرەكىي پەنجەشىرى ئەۋ
فىتامىنەيە، چونكى تېكشكانا خانىن پەنجەشىرى لەزتر دكەت، كو
دشيت توشبوونى ب رىژا ۷۷% ى ژ ھەمى جورىن پەنجەشىرا و
۹۰% ى ژ يا مەمكى كىم بكەت.



غاردا نا به زبۆ ماوی ۳۰ چرکا، و لدویقدا بهینقه‌دان بۆ ماوی ۵
خوله‌كا، نه‌گهر نه‌ف خوله دووباره بییت بکیمیقه ۴ جاران، فه‌کولین
دیاردکهن کو نه‌ف جوره وهرزشه پتر چه‌وریین له‌شی دسوژیت ژ
ده‌مژمیتره‌كا ریقه‌چوونی یان غاردا نا ره‌حت ئانکو (ب له‌زاتیه‌كا
خوجه)



گهر ته نه‌ساخیا شه‌کری هه‌بییت یان ژێ دمه‌ترسیا قی نه‌ساخیی
دابێ، خه‌ لا سیقی بکارینه، چونکی ئاستی شه‌کری دخوینییدا ب
ریژا ۲۵٪ی کیم دکه‌ت

سه‌ره‌رای چه‌ندین مفايین دیکه‌:

به‌کتریايین ب مفا درویشیکان دا زیده دکه‌ت - ترشیا خوینی
هه‌قه‌سنگ دکه‌ت - سه‌نگا له‌شی کونترۆل دکه‌ت - هاریکاره بۆ
چیبونه‌فا برینان.





شهش نه گهر ژبوی خوارنا شه وه ندمری:

فشارا خوینی دئینیته خوار - هیژ به خشه (وه رزشقانی چالا کتر دکهت) - دژه هه ودانه: ژیدد ره کی زهنگینه ب بیتادینی - دژه په نه شیره: فایتونیوترانت تیدانه - زهنگینه ب څیتامین سی و B12 و ترشیا فولیک و کانزایان (پوتاسیوم + مهنگنسیوم) - بویاغین وی ژههرین لمشی لادبهت.



ساخلمی چه وا دهیته پیناسه کرن؟

به ری نوکه دگۆت: ساخلمی واته نه بوونا نه ساخیان، لی پیناسا نوی یا ری کخراوا ساخلمیا جیهانی (WHO) نه قهیه: ساخلمی بریتیه ل هه قسه نگیا لایه نین جهسته یی و میشکی و روحی و جفاکی.



به ره ژيانه كا ساخلم



هنگ دزانن توفکن سپی یی ب مفایه.

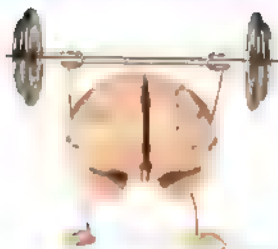
زهنگینه ب مهگنسیومی نهوا گرنګ بو دل و ههستیګان - زینګ
تیدایه کو بهرګریا لهشی بهیز دکهت - مینا ماسیی دوهنی ئومیګا
۳ تیدایه - پروستاتی دیاریزیت - شهرکری ریګ دئیخیت -
خه خوشکمره ژبهتر تریتوفانی دژه ههوانه.



دوو خوارن دشین سیهین جگارکیشان پیارین

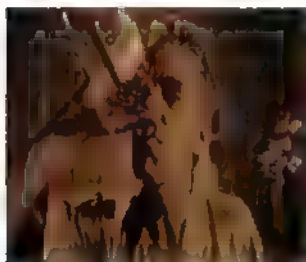
ژنوی هاتیه دیتن کو خوارنا ته ماتن و فیقی نه خاسمه سیقی ریگری ل
تیکشکانا خانین سیهان و بورین بای دکهت.
قه کولینهک لسه ۶۵۰ خویه خشان دیارکر نهو جگارکیشین رۆژانه ۲
ته ماته و ۳ جورین فیقی خوارین، کاری سیهان درهنگتر تیکچوو ژ
نهوین نهو خورانه نه خارین.





بۆ بهێزکرتنا بیردانکی قان ریکان بگره‌به‌ر:

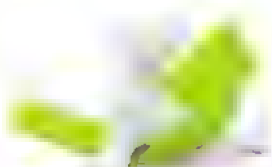
خوارنا ساخلەم: سه‌وزه‌یین تازه و چه‌وریین باش، دویر ژ شریناهی و کاربوه‌ی‌دیین ساده - نه‌نجامدانا وه‌رزشی - خه‌وه‌کا باش - گه‌له‌ك کارا پیکه‌ نه‌نجام نه‌ده - یارییین می‌شکی - شه‌ه‌ره‌زایه‌کا نوی په‌یداکه - تیشکا هه‌تافی - روژیگرتنا پچرپچر.



زیده‌یی دمه‌ی قه‌ خوارن و جگارکیشانی دا

چه‌ندین سال ل روخساری وان مرو‌فان زیده دکه‌ت نانکو مه‌زتر ژ ژیی راسته‌قینه دیار دکه‌ت

ریژا خه‌چکین سه‌روچاقان و چرچیا پیستی و وه‌رمتنا پشتچاقی و پرچ وه‌ریانن پتر بوویه لدویف قه‌کۆلینه‌کا ده‌نیمارکی یا لسه‌ر ۱۱ هزار که‌سان بۆ ماوی ۱۱ سالان هاتیه نه‌نجامدان.



شەش جورە خوارن ھاتینە دانپینان (ژلایڻ زانستی ھە) بۆ
بێھزکرن ئەندامی ئیرینە:

سیر - دارچین - توفکێ شفتی - قەرەنفل - گویزا بەوا (جوزە
الطیب)
دارا ئەلوی فیرا (صبر - ألوۋ)



گریپ فروت (سندی) چورۆل نینە دسۆتتا دوھنڤن لەشی دا
لی یا زەنگینە ب ریشالان کو درەنگ دەینە ھەرسکرن دەناقان دا
ئەفجا ھەستا تیربوونی درێژتر دکەت ئەخاسە ئەگەر بەیتە بکارئینان
بەری جەمێن خوارن، لەورا یا بەرنیاسە ب کێمکرن سەنگا لەشی.





له شى ته دساله كى دا :

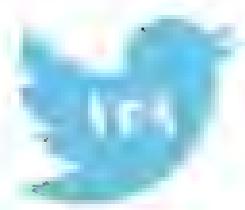
۲ بهرميلين تفى دروست دكهت، ۲۵ ترليون خانه دمړن و پيښ نوى شويڼا وان دگړن، ۳ بهرميلين ميزى دهاڅيڅيت، دل ۳۵ مليون جاران ليدهت، پرچ ۱۵ سمنتيا دريژ دبیت، نهينوك ۳ سمنتيم و نيڅا دريژ دبن، چهرم ۳ كيلو و نيڅا څ خانين مړى دهاڅيڅيت، خوين بو ۷ مليون كيلومترا دلەشى دا دزڅريت



تو زه ځمته دپيښى هه تا دخه ورا دچى ؟

بهري نفستنى نيکسهر، ليسته كى بنقيسه بو وان كارين پيدشى نه نجام بدهى ل روژا دويځدا يان ژى نهو كارين ته دوى روژى دا نه نجامداين، نهغه هاريكاره كى باشه بو وان مروځين خهوچر. لدويځ څه كولينه كا نوى، دهپته زانين كو ۴۰% څ خه لكى هندهك جارا زه ځمته دپيښى هه تا دكهښه دخه وى دا.





خەلا سېقى تىزى مفايە:

شەكرا خوينى كونترول دكەت كولسترولى كېم دكەت - سەنگە
لەشى دىنىتە خوار - بەرىكىن دىنى قەدكەتەفە - ھەستىاريا
گەورىي چارەسەردكەت - ھەرسى ئاسان دكەت - ئارىشىن پىستى
ناھىلىت: بالىكە، سۆتتا تىشا ھەتاقى، جەپى پىشەدانىن گىيانەوهران -
ھىز بەخشە - ژەھرىن مىلاكى ناھىلىت.



رېكەكا سەير بۇ كونترولكرنا فشارا خوينى:

قەكۆلىنەكا زانكۆيا كارنىگى لسەر ۱۱۶۴ مەۋقېن خوبەخشكار ديار
بوويە، كوئەوېن سالانە پتر ژ ۲۰۰ دەمژمىرال دەمى خۆ تەرخانكرى
بۇ كارى خوبەخشىي، ب رېژا ۴۰% كىمتر تووشى بلندبوونا فشارا
خوينى بوويە بتايبەتى مەۋقېن دانەمەر و خانەنشىنكرى.

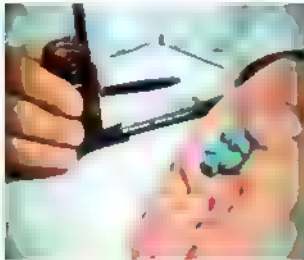




دهشك بهرنیاسه ب (شاهن ههمی گيا) و (چارهسهرن ههمی
نه ساخیا ژبلی مرئ)

دهیته گوتن: کو دشیته نژیکی ۶۰۰ نه ساخیا چارهسهر بکته و
ژوانا:

تهب (صرع) - نه ساخیا شه کری جورن دووی - نیدمانا هوشبهرا -
هه ودانین گه ورین - هه ودانین گه دهی - زهغت - ره بو - ژه هراویبونا
خوینی - په نجه شیرا قولونی



شیاگرا - حه با شین - نهوا بو خوشکرنا زهوقی دهیته بکارنینان.
دبیت هاریکاربیت بو کاری شهقی، لی نه گهر بو ماوه کی دریز بهیته
بکارنینان دبیت نه گهری لاوازا چاقان و کیمبونا شیا نا دیتنی و
ژیکجودا کرنا رهنگان.

چونکی نه ژ حه به تورا چاقان (شبکیه) تیکددهت لدویف قه کولینه کا
زانکویا ماونت سینای.





**سۇپاسگۇزارى (الامتنان) كىيلا نەينىا شادىيى و ساخلەمىيى يە
(دەمى مەرۇف خالىن نەرىنى دژيانا خۇدا بلند دىرخىنىت)**

قەكۆلىنان دىاركىرە كو پر مفايە:

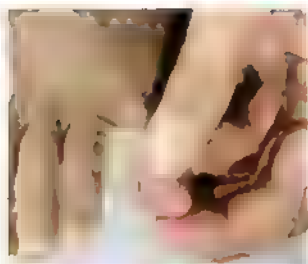
هەستا نازارى كىم دكەت - سىستەمى بەرگىرىي بەيىز دكەت - شەكر
و فشارا خوينى كونترۆل دكەت - خەمگىنىيى و دلتنەنگىيى ناھىلىت
- هورمۆتىن بەختەوهرىيى ھاندەت - خەوخوشكەرە.



نەبوونا تىشكا خەتاقى ئىك ژنەگەرئىن قەلەوىيى يە .

چونكى لەشى مەرۇقى دوھنى دادگىرىت دەمى كىماسىا قىتامىن D
ھەبىت

لدويش قەكۆلىنەكا زانكۆيا نوژداريا ئەسىنا، ئەوئىن قەلەو كو خەبكىن
قىتامىن D وەرگىرى رۆژانە بۆ ماوى سالەكى، سەنگا لەشى وان
بشېوھكى بەرچاۋ كىمكىرە و رىژا كولىستىرۆلى كونترۆلكىرە.



كەروويين دناقبەرا تپلان بەرنياسە

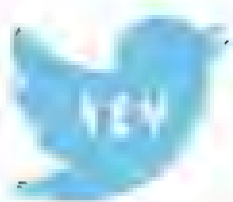
ب پيى وەرزشقانى بەلاڧ دبيت ب ريكا خاولى و پيلاقين پيس خوريان و بيزاريه كا زور پيدا دكەت و چيدبيت بەلاڧ بيت بو جهين دى يين لەشى خو ژى بپاريزە:
ب پيلاقين فرەهقه وەرزشى بكه
روژانه پييين خو باش بشوو و لدويقدا هشكه
گورين پاقر بكاربينە و زوى ب زوى بگورە.



قەخارنين غازى و هيزى دبنە ئەگەرى نەزوكيى

لدويش قەكولينە كا زانكوييا بوستن كو لسەر پتر ژ هزار مروقان ئەنجامداى. ئەو ئافرەتتين روژانه جارهكى قەدخون ب ريژا ۲۵%ى
كيىمتر ب دووگيان دكەش، و زەلام ب ريژا ۳۳%ى تووشى نەزوكيى
دبن ژ خەلكى دى، چونكى ئەق قەخارنە ريژا سپيرما كيىم دكەت و
بينقيژيى لەزتر دكەن.

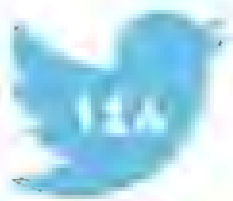
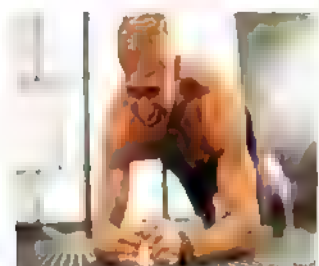




ههست ب دل نه ره چه تیی دکه ی؟

ئه ؤ کاره مروۆقی هیور دکهن:

وهرزش ههتا کو ریقه چوون ژی - ژيانا دناؤ سروشتی دا - کارى
باخچه قانیی - تیرامان ئانکو Meditation - ههناسا کویر - یوگا
مهساج - نقشتن - کارى سیکسی - نقشینا بیرهاتنان - بیهنین
خوش نه خاسمه لاقتیندهر - راگرتنا جگارا و مهی قه خوارنی.



چو جارا بی هیقی نه به

بۆ نهوین ژيانه کا بی بزاؤ بریه سهر و ژیی وان ژ ۵۰ سالیی بوری
لدویث قه کۆلینه کا په یانگه ها وهرزش و ساخلمیا دالاس، نه گهر ئه ؤ
جوره مروۆقه دهست ب وهرزشی بکهن کارى دلی دزقریته قه بۆ ژیی
گه نجاتیی نه گهر ههفتیانه ۵ جاران راهینانان نه نجام بدهن بۆ ماوی ۲
سالان.





**مەگنېسیوم خۆهە کا گرنگە بۆ ساخلەمیا دلی و ھەستیکی و
ریکخستنا شەکرا خوینی ژێدەرین وی بزانه :**

چەرەز: باھیف، گەزو، فستەق عەبید، توفکی سپی و گۆلبەرۆژی
دندکێن بێ کیماسی: جەھ و گەنمی سڤی و شوفان
زەرەواتین بەلگ کەسک: خەس، سپیناغ، کەرەفس، جرجیر
پاقلە مەنی: نوک، فاسولیا، باجلە.



دارچین نە بتنی تامە کا خوش ددەتە خوارنی، بەلکو پر مضایە :

- کونترۆلا ریژا شەکرێ و دوھنی دخوینی دا دکەت
بیردانکی بەیژ دکەت و ریژا زھایمەری و پارکینسونی کیم دکەت
- دژە بەکتیریا یە نەخاسە ھەوداتین رویشیکان
- دژە ئوکسیدە، رۆلی پاراستنی دبیینیت ژ پەنجەشیرا قولونی لدویش
چەند قە کۆلینا.

بەرەڭ ژيانەكا ساخلەم



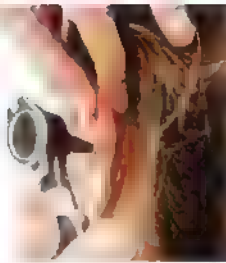
بۆچى پرچا ھندەك مەرۋقان زوى سىپى دىيىت.؟
ئەگەر ئىن مىراتگىرى (وراثى) - كىمىاسىا ئىتامىن B۱۲ و كانزاىان:
زىك و نىاس - نەبوونا تىشكا ھەتائى - نىكوتىنا جگاران -
نەساخىيىن رۋىيىن دەرەقى و نوخامى - نەساخىيىن بەرگىيا خۇيى -
نەرەھەتى و فشارىن دەرۋىنى پرچى سىپى ناكەن لى دەرەينىت، لەورا
مويىن سىپى زق دىار دكەن.



Vs.



شەربەتا فىقى يان ژى فىقى بى كىمىاسى، كىش باشتەرە بۆ
ساخلەمىي.؟ راستە شەربەتا فىقى ھىزەكا زىدە دىخىشەتە لەشى، لى
خوارنا فىقى باشتەرە ژبەر دوو ئەگەرەن:
۱- شەكر كىمىتر تىدایە (فركتۈز) ئەقجا كالورىيىن وى كىمىترن و بۆ
رجىمى باشتەرە
۲- رىشال تىدانە كو يا گىرنگە بۆ كارى روىشكان لى رىشال
دشەربەتیدا نىنە.



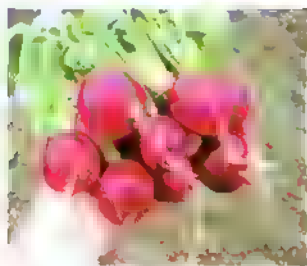
ب ریکا خورانی تو دشیی گوھین خو ساخلەم بهیلی:

ترشیا فولیک (زەرزهواتین بەلگ کەسک و پاقلەمەنی) - زینک
(ماسی، گوشتی سۆر، کولندەشام، کونجی، کفارک، باهیف، گەزو)
مەگنسیوم (پتات، شوفان، فستەق عەبید، میوژ، دەنکین بی
کیماسی، ئەفوکادو) - قیتامین A (هیک، میلاک و گوشتی سۆر،
خوارنن دەریایی، پەنیر، زەرزهوات)



کاریکەریا ساوانی بۆ چەند خولەکەکا هەمبەر کاریگەریا
وەرزشین مام ناوەندە، ساونا نە بتنی بۆ وەرگرتنا گەرماتی یە
بەلکو مفادارە:

گەرۆیا خوینی باش دکەت - هەناسی ریک دئیخیت - سیستەمی
بەرەقانیی بهیژ دکەت - پەستانا خوینی کیم دکەت - هەودان و
رەقبوونا گەهان سقک دکەت - پیستی جوان دکەت.



تقەر، راستە بریین وی دنە خوشن، لی یا گرنگە:

بزاڤا رویشیکان ریک دنیخت - میزھینەرە و جوبارین دەستاقی پاقر
دکەت - ناھیلەت خرۆکین سۆر تیکبشکین چونکی پتر ئوکسجینی
دەتە خوینی - فشارا خوینی کونترۆل دکەت خوینی ژ ژەھر و
گیلشی پاقر دکەت نەخاسە بلیوینی ئەڤا زەرکی چی دکەت -
چەرمی تەر رادگریت.



هەڤالینی یا باشە بۆ ساخلەمیا تە

چەند تە هەڤال هەبن ل دەمی زارۆکینی و سنیلی، ساخلەمیا تە دی
باشتر کەت دەمی مەزن دی.
پشتی ڤەکۆلینەکا ئەمریکی لسەر ۲۶۷ گەڤا ئەنجامدای دیاربوو کو
ئەوین پتر هەڤال هەین، پتر دیاراستی بوون ژ ئاریشین فشارا خوینی
و شەکر و قەلەویی، ژ ئەوین بی هەڤال یان کیم هەڤال.





ژبەر ڤان هه ڤت پیکهاتان، ڤه خارئین غازی ب زیانن:

ترشیا فسفوریك: ههستیک و ددانا خراب دکهت - زیده فرکتۆز:
مرۆڤی قهلهو دکهت - شرینیین دهستکرد - رهنگدهری کهرامیل:
سندانیلیده ره - فورمالدیهايد: پهغه شیر چیکه ره - بهنزواتین
پۆتاسیومی: بۆ میزلدانی ب زیانه - رهنگدهرین خارئی: کاری
میشکی ئالوز دکهت.



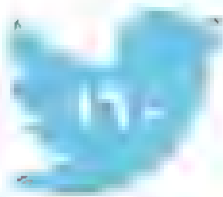
سابونین دژ به کتريا، باشت نینه ژ سابونین ئاسایی

هاتیه دیتن کو ریژا کوخک و پهرسیف و ههودانا گهریی و جیویا و
زکجیوون و ڤه رهشیان، چو کیتمر نه بوویه ژ بکارئینه رین سابونین دی.
چونکی پتريا ڤان نه ساخیا ژ ڤایرۆسا دروست دبن و نه ڤ سابونه بتنی
دژ به کتريانه، خو نه گهر ههودانین به کتريایی ژی بن چ کارتیکرن
نه بوویه.



نیشانین هوشدارکەریۆ ئاریشا هەشکبوونی:

- تێهەنبوون - هەشکبوونا دەقی و چەرمی - رەنگ زەربوونا کەفلی -
- سەرئیشان - گێژبوون و حەزا نەستنی - میز کێم دیت و رەنگ
- زەردیت - هەستا بێهیزی و زوی وەستیانی - دل قوتان - قەبزی -
- قووپاندنا چاڤا و کۆنین سەری (لەدەف زارۆکین ساڤا)



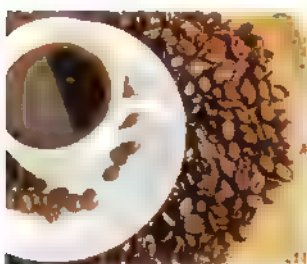
پشتی دویشچوونەك لەسەر ١٢٠٠ تاییەتمەندین جیهانیین شترەنجی ژ ٢٨ وەلاتان هاتیە ئە نجامدانان.

دەركەفت كۆ شترەنج ژیی مەروڤی درێژ دكەت، هەر چەندە یارییەكا
هەزری یە لی هەمان مفايی یاریین جەستەیی (تەپا پی، باسكتبول،
بیسبولی) هەیه كۆ هاتیە دیتن ٤ - ٦ سالا ژیی شترەنجخانان پتربوویه
ژ خەلكی ناسایی.



هنار ب گەلەك ريكاهه قالى ساخلەميا تهيه :

ترشيا يوريك دلەشى دا ناھيلىت - پيستی نەرم دكەت و برينان چارەسەردكەت - پيساتيى رۆھن دكەت (بۆ قەبزیى چارەسەرە) - ريگريى ل دل قوتانىى دكەت گەدەى دپاريزيت و دل رابوونى ناھيلىت - كارى ميلاكى بهيز دكەت - غەرغەرە ب ناڤا وى چارەسەريا نەخوشيىن گەوريى و گەلالا دكەت.



قەھوئى ل جەئى چايى قەخو چونكى مفايىن وى پترن :

شيانين ميىشكى زيده دكەت - ئازار كوژە - زڤرينا خوينى چالاك دكەت و ريگريى ل خوين مەھينيى دكەت - ھەناسى خوش دكەت و كوڤك و بەلغەما ناھيلىت - سەنگا لەشى كيىم دكەت - توزا وى ژى پشتى قەخارنى: زك و رانين خو پى چەوركە دى بەزى وى ھەلينيىت.



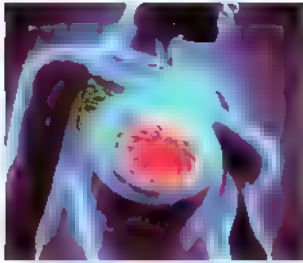


قەبزیی زۆر ھۆکار ھەنە:

خوارنا کێم ریشال و ئاڤ - نەبوونا بزافا لەشی - پویتیەنەدان ب
ئاگەھیا ھاتنا دەستاقی (گیرۆکرنا چوونا WC) - نەساخیی قوونۆ:
ئاریان و نفلجیوونا قوونۆ و گرتنا رویفیکان ئاریشیی جھۆ
دەستاقی، فەتر و بەواسیر - ئیشی دەمار: پارکینسون، جەلتا
میشکی - شەکر - غودا تەمبەل - خەمگینی - دەرمان



دوھنی ماسیی رێژا پەنجەشێرا مەمکی کێم دکەت و رێگری ل
بەلاقبوونا وی دکەت، چونکی چەوریسا نومیگا ۲ ھاندەرە بۆ گەشەکرنا
خانین T ئەوین سیستەمی بەرگریی بەیژ دکەت.
ئەقە ژێ دیاربووێ پشتی چەندین سەرپۆرین لەسەر مشکا ھاتینە
ئەنجامدان.



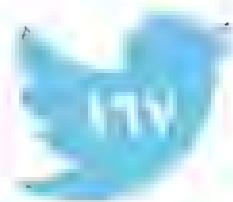
ئەو ڤاكتەرئىن مەترسىا پە نجه شىرا مەكى زىدە دكەن:

بۆ ماوەتتى - جەئى جوگرافى: پترە ل وەلاتىن رۆژناڤا - ژى: چەند مەزنترىت مەترسى پترە - جورى خوارنى: چەورى، مەى - ڤاكتەرئىن ھۆرمونى: زوى خۇنياسىنا كچى، درەنگ ھىكبوون، درەنگ يان نەشويكرن و نەبوونا زارۆكان - ھەبكىن رىگر ل دووگيانىي - نەدانا شىرى دايكى - قەلەوى - تىشك



ئىدى ليفكى بكار نەئىنە ل دەمى سەرشويشتنى

چونكى ژىنگەھەكى باشە بۆ گەشەكرنا بەكتريا و كەروويان (فطريات) و ئەگەر مرۆڤى برىننىن بچويك لسەر پىستى ھەبن دى بيتە ئەگەرى ھەودانا برىنى. ئەگەر ھەر تە بكارئىنا ھەولبدە: ليفكىن سروشتى بكارىنىنى و ھىكبەكە پىشتى بكارئىنانى و دجەھەكى سار و ھىكدا ھەلگرە - ھەيقانە بگۆھرە.



**رېڤە چوونا دارستانى زۆر ب مفاترە ژ رېڤە چوونا دناڤ باژىرى
دا، چونكى لدويڻ ڤەكۆلینهكى:**

لیدانا دلى و پەستنا خوینی و هورمۆنى فشارى كورتیزول كیتر
کریه و خروکین سپى (سیستەمى بەرگری) دووجار پتر هاندایه و
بیرتیژی و مەزاجى مروڤى خوشترکریه، دیسان هاتیە دیتن کو بیهنا
داروبارى وهك دژە ئوکسان و دژە هەودان کارکریه.



**خوارنا ماسیین تژی دوهن (وهك سه له مون و تونه) هاریکاریا
کاری سیهین زارۆکین ره بو هەى دکەت.**

لدويڻ ڤەكۆلینهكا ئوسترالى ئەگەر زارۆك هەفتیى دوو جاران بخۆت
پشتى شەش هەيشان هەناسەدانا وان بەرەڭ باشبوونەكا بەرچاڤ چووێه.
ئەڤە ژى دزڤریتەڤە بۆ وى چەندى كو ماسى يا زەنگینە ب دوهنى
ئومیگا ۳ كو دژە هەودانە.



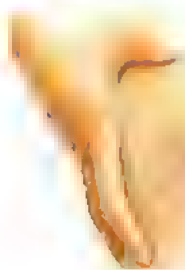
نه نيشانين زوى يين زهايمهري:

به رزه كرنا كه رستان - فه كيشان ژ جفاكي - تي كچوونا هيژا ديتني -
ژبير كرن - گوهرينا مه زاجي - كارين روژانه لهر مروقي ب زه حمت
دبن - نه مانا شيانين پلانداني و سمره ريا گرفتن - نه شيت پميشان
دهربريت و ديالوكي بكهت - وهر گهرانين بله زين بير و بوچوونان



تيشكا مفراسي مه ترسيا په نجه شيرا ميشكي چارقات دكهت

نه خاسمه نه ويڼ زيده قئ پشكيني نه نجام دهن، لي بو نه ويڼ كيڼم ژي
مه ترسيا وان دوو جاره، چونكي تيشكه كا زيده تر دروست دكهت ب
به راورد دگهل تيشكا ئي كس، هندهك خه لك دپه روشن ژبوئ نه نجامدانا
قئ پشكيني و نوژداري خو نه چار دكهن كو دقيت بو وان مفراسه كي
بكهت.



بۇچى لەشى ھىندەك مەۋقۇن زوى رەش و شىن دىبىت.؟

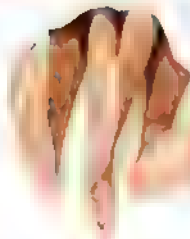
ژىي مەزن - نەساخىيىن خوينى (ليوكيميا. ھىموفىليا) - ھىندەك دەرمان (تەسپىرىن، پلاڭكس، وارفارىن) - نەساخىا شەكرى - وەرژىيىن قورس - چەرمى سىي و تەنك - نەساخىەكا پىستى (purpuric dermatosis) - زەربا تىشكا رۇژى - مىراتگرى (وراشى)



چارەسەرى بۇ جورى دوۋىيى يى نە خوشيا شەكرى ھەيە.

رۇژىگرتن بۇ ماۋى ۲۴ دەمژمىرا، ھەر رۇژدەكى نە ئىكى، بۇ ماۋى سى رۇژا دھەقتىي دا، رىژا شەكرى دخوينى دا كونترول كرىە لدويف شەكۈلىنەرىن زانكۇيا تۇرتتۇ.

پشتى دەھ ھەيىيىن قى چارەسەرىي نەساخ پىدقى ب دەرزىكىن ئەنسولين و ھەبكىن شەكرى نەمايە.



سالی چه ند جارا نه مریکی کاری سیکی نه نجامددهن؟

دمینته سهر ژیی وی کهسی

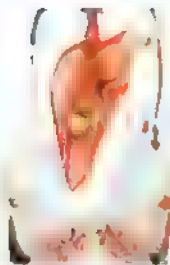
ژیی ۳۰ سالی: ۱۰۹ جارا

ژیی ۴۰ سالی: ۷۰ جارا

ژیی ۵۰ سالی: ۵۲ جارا

تیکرا: ۶۶ جارا

نانکو کاری سیکی نه هر روژه (بو زانین).



تیکدهرین کاری میلاکی چنه:

قهلهوی - مهی قهخارن - هندهک دهرمان: زیده بکارینانا دژه

ههودانا و نازارکوژا و دهرمانین بیهوشکهر - ماددین کیمیاوی:

دهینه بکارینان ل هندهک کارگهه و کهلوپهلین پاقرکرنی -

ههودانین میلاکی بین قایروسی - گرتنا جوبارین صهفرایی -

تهلهیوفا میلاکی - شیریه نجا میلاکی.



راھینانین وەرزشی نه بتنی بو کیمکرنا سەنگا لەشی یە، بەلکو
ب گەلەك ریکا ژيانا تە خوشتر دكەت:

دلتهنگیی کیم دكەت - بەرگریا لەشی بهێز دكەت - خەوێ خوش
دكەت - توانا سیکسی باشتەر دكەت - میشکی بهێز دكەت - وینی
لەشی جوان دكەت.



بتنی بوون گەلەك ئاریشین ساخلەمی دروست دكەت:

سیستەمی بەرگریی لاواز دكەت - دلی بی هیز دكەت - مروۆفی قەلەو
دكەت - چاقان زەعیف دكەت - فشارا خوینی بلند دكەت پتر
تووشی نیدمانی دبیت (دەرمانا، جگارا، مەمی قەخارنی، بیهوشکەرا)
دلتهنگیی پەیدادكەت - حەزا وەرزشی کیم دكەت.



ئەو رەوشىن زىيانى دگەھىننە گۆلچىسكان؛

نەساخيا شەكرى فشارا خوينى - زىدەبوونا دوھنى دخوينى دا -
كىم قەخارنا ئاشى و زىدە خوارنا خويى - نەساخيىن حەليانا خوينى
- گرتنا جوبارىن مىزى وەك: ستويىربوونا پرۆستاتى، بەركىن
گۆلچىسكى و پەنجەشىرا پرۆستاتى و مىزلدانى.



بىبەرا سۇريا تىژ (ئەقا فرىش بىت يان تۆز) ماددى كا پسايسىن تىدايە.

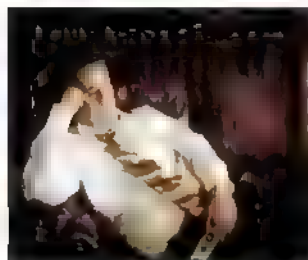
كو لدويىف قەكۆلىنەكا مەزن نەگەر ھەيىقى جارەكى ژى بخوى بۆ ماوى
۲۰ سالا رىژا مرنى ۱۳% ى كىمكرىە، سەرەراى چەندىن مفايىن دى:
پەرسىقى ناھىلىت سەنگا لەشى كىم دكەت - سوفانى سقك دكەت
- دژە ئوكسانە - نازارگۆژە.

بەرەد زىيەكە ساخلەم



ھەر چەندە ھەمى وەرزش دېاشن بۇ ساخلەميا مروقى ئى ھندەك
ژوان قەكۆلىنېن پزىشكى زىدە پالېشتىن ئى دكەن، باشتىن
جورىن وەرزشى نەقەنە :

يارىتن ئاسنى - تاي چى - راھىنانىن زكى - رىقەچوونا بلەز - يوگا
- مەلەقانى - غاردان - حەبل - سەماكرن.



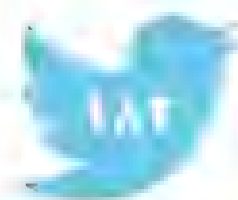
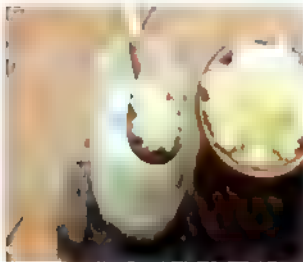
زىانېن گەلەك روينشتىن ئىكجار دزورن :

مەترىيا نەساخىيىن دلى و جەلتا دوو جار دكەت - شەكر و دوھنى و
پەستانا خوینی بلند دكەت - ژبیركرنا پىراتىيى(زھامەر) زىدە دكەت
- خوینی ددماران دا دمەھىنىت و دەوالىيىن پىتى چىدكەت - قەلەو
دكەت خەم و دلتهنگىي پەيدا دكەت - ئزىلاقا بىرپىن پىشتى
دروست دكەت - مەترىيا پەنجەشىرى زىدە دكەت.



نه گهر ته بهرسوژي ههبيت:

مهى و جگارا بهيله - خو زه عيف بکه - ناقي زیده قه خو - شيتک
و قايشا تهنگ نه که - خوراني سى ده مژميرا بهرى نفستنى راگره
بنقه و بالگى ته يى بلند بيت - به نيشتى بچى - قه خارنين غازى و
قه هوئ کيم بکه - خوراني هيدى بخو و باش بچى - وه رزشتن سقک
بکه و يين قورس نه که.



قه کولينه كا سهير:

شير ده ميني ترشکرى (لوور، ژاژى، کهشک، په نيرى ناڤ ژاژى) مه ترسيا
نه ساخيپن دلى کيم دکه ت ب ريژا ۲۶% ى، لدويث قه کولينه كا
فينلندي کو دويثچوون لسره دوو هزار کهسان هاتيه کرن بو ماوى ۲۰
سالان، نه ژ جورده شير ده مينييه تژى دوهنن، کو به لگه هه کى دیکه يه
دژى تيورا زيانا دوهنى بو ساخلمه ميا دلى.





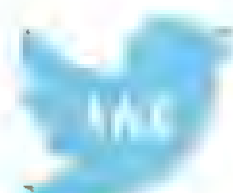
سى کردار ۱۱ سالان ژيښى مروقي زيده دکن (لدويث نويترين
څه‌کولين):

۱- خو پاراستن ژ قه‌له‌ويي

۲- نه‌کيشانا جگارا

۳- مه‌ی څه‌خوارن بهيټه راگرتن يان کيمکرن

لدويث سايتي: Health Affairs



نه‌ه جوړه بهارات هاندمرين ميتابوليزمي نه (زينده چالاكيي)
له‌ورا سه‌نگا له‌شي دئيننه خوارو مروقي زه‌عيف دکن:

دارچين - خه‌رده‌ل - قه‌ره‌نفل - کورکم - زه‌نجه‌بيل - بيبه‌را سؤر -
بيبه‌را تيژ - که‌مون - گيزا به‌وا (جوزه‌الگيب)





**لېبورين دقازانجى تەدايە بەرى كو دقازانجى وى كەسى
خەلەتتەك دەرھەقى تەدا ئە نجام دابيت، چونكى قەكۆلینەك
دەتە دیارکرن:**

لېبورين رەوشتەكە ساخلەمیا مەرۆقى ژلايى دەرۆنى و جەستەيى قە
بەيز دكەت و ساخلەمیا دەرۆنى: فشار و خەم و دلتنەگيى كيم دكەت
ساخلەمیا جەستەيى: پەستانا خوينى و دل قوتانى باشتر دكەت.



ئەگەرین پى وەرمتنى گەلەكن:

زیدە روینشت و زیدە ژ پیقە راوہستیان - لیدان: شکەستن، خەلیان
دوویگیاى ھندەك جورین دەرمانان - گرتنا دەمارین لمفی -
نەخوشیین دەمارین خوينى - عەجزا دلی، میتلاکى، گۆلچیسکا.



بشان شەش جورە وەرزشان خو ژ کیم پەیتیا هەستیکی (لین العظام) دۆیر بیخە:

راھینانین سویدی (نیروۆیک) - سەماکرن - چیاقانی (سەرکەفتنا چیا) - سەرکەفتنا دەرەجکا - تەپا تینسی - گوریس (حیل).

ژێدەر: U.S national osteoporosis Foundation



کیماسیا ڤیتامین D کی توخمی پتر دگريت؟

کیم چوونا بەر تیشکا هەتافی - پیست رەش - تەمەن پتر ژ ۵۰ سالیی - قەلەو - ناریشین میژتتا رویشیکان - نەساخین دەرۆنی - خورانیین کیم ڤیتامین D

بەنگەلى

هەقالىن خويندەفان، هېشىدكەم قى كارى بچويك ژ براىى خۆ قەبول
بەكن، ئەف پەرتووكە يا ھاتىە نقيسين ژبوى زەنگىنكرنا پەرتووكخانا
كوردى، لەورا هېشىخوازم كو مفاى ژفان بابەتان وەريگرن و هەقالىن
خۆ ژى ژفان پىزانىنان بى بەھر نەكەن و بابەتىن قى پەرتووكى بەلاڤ
بەكن ب رىكا تورىن جفاكى (فيسبوك، تويتەر، مەسنجەر، فايبەر،
واتسناپ، تليگرام).


ھەروەھا تە مافى ھەى بابەتىن قى پەرتووكى ب وەشىنى ل
دەزگەھىن راگەھاندنى يان ژى ل تورىن جفاكى (ب مەرجەكى ژىدەر
بەيتە ئاماژەكرن)

بۆ ھەر تىيىنيەكى يان ژى پىشنيارەكى تۆ دشىى بقان رىكان پەيوەندىى
ب مەن بەكى:


ئيمىل: aqrawia@gmail.com


نه گهر ته بښت ټاگه هدار بې ژ بابهت و چالاكیښ من، ب ریکا ټان تورین
جفاکی بزانه:

 profile: Dr-Adnan Aqrawi فیسبک:

 page: www.facebook.com/saxlemiojivan

(په یجی ساخلمی و ژیان- د.عدنان صالح ټاکړه یی)

 DrAdnanAqrawi@ تویته:

 DR_ADNAN_AQRAWI ئینساگرام:

 heshiar\ یوتیوب:

*** هره دشاد و ساخلم بن ***

گھرتیہ گلدوور ژيانا نفیسہری

د. عدنان صالح محمد امین ٹاکرہی

* ل سال ۱۹۷۷ء ل باژیڑی ٹاکری ہاتھ سہر دونیائی

* ل سال ۲۰۰۱ء ژ کولیڑا نوژداری ل ہولیرے دہرچوویہ و ژ دہین
تیکہم بوویہ.

* ہلگری فان بروانامین خوارے یہ:

- بہ کلوریوس کولیڑا نوژداری - ہولیر M.B.Ch.B

- دکتورا (بوردا عراقی) ب نشترگہریا گشتی - بہ غذا F.I.C.M.S

- ہفالی کولیڑا نشترگہریں ئەمریکی - شیکاگو/ ئەمریکا F.A.C.S

- دیلوم ب نشترگہریا ہورینینے (نازوری) - نیودہی/ہندستان

D.MAS

- ئەندامے تہفگرا جیہانی یا نشترگہریا دیرینے WALS

* کار دکھت وەك تایبہ تہندی نشترگہریا گشتی و ہزارہا نشترگہری

تا - نہو ئەجامدینہ.

* نفیسہری سہدان بابہتین ساخلہمی یہ ل تورین جفاکی و چہندین

دیدارین گریڈای ب رەوشەنبیریا ساخلہمی دگہل دہزگہین راگہاندنی

ہنہ.

* ژبلی قے پەرتووکی چہند بەرہمہ کین دی نفیساندینہ:

- دا ہزین نہ دروستین ساخلہمی راستفہ بکہین

- ساخلہمی تہ ل ہیفقا رەمەزانا پیروز

- ب ہزین ساخلہم بڑی.



Toward a Healthy Life

(My 188 Tweets About Health)

نحوة حياة صحية

(١٨٨ من تغريداتي المنشورة عن الصحة)